

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южный федеральный университет»**

**Академия психологии и педагогики
Кафедра общей и педагогической психологии**

Власова Алла Юрьевна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ У ЛИЦ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ
по направлению 37.04.01 – Психология**

**Научный руководитель –
доцент, кандидат психологических наук
Правдина Лида Ромуальдовна**

**Рецензент –
кандидат психологических наук, Президент Восточно-Европейского
Психосоматического Общества, главный редактор научного сетевого
журнала «Психосоматика и саморегуляция»
Хайкин Александр Валерьевич**

**«К защите допускаю»
заведующий кафедрой общей
и педагогической психологии,
кандидат психологических наук
_____ А.В. Мирошниченко**

**г. Ростов-на-Дону
2016 г.**

Содержание

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ..... | 9 |
| 1.1.Теоретико-методологические подходы к феномену субъективного благополучия..... | 9 |
| 1.2Основные детерминанты субъективного благополучия личности..... | 18 |
| 1.3Эмоциональная устойчивость..... | 27 |
| ГЛАВА 2. ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ЛИЦ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ..... | 37 |
| 2.1 Цель, задачи, гипотезы и методы исследования. Описание организации и процедуры исследования..... | 37 |
| 2.2 Обработка и анализ полученных результатов..... | 45 |
| 2.2.1 Анализ выраженности основных детерминант субъективного благополучия у людей, занимающихся интеллектуальным трудом (экзистенции, телесности, психологического благополучия, эмоционального интеллекта, вовлеченности)..... | 45 |
| 2.2.2 Анализ взаимосвязи детерминант субъективного благополучия у людей, занимающихся интеллектуальным трудом (экзистенции, телесности, психологического благополучия, эмоционального интеллекта, вовлеченности)..... | 50 |
| 2.2.3 Анализ выраженности субъективного благополучия у лиц с разным уровнем эмоциональной устойчивости..... | 54 |
| Список использованных источников..... | 68 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема субъективного благополучия личности приобретает особую важность в связи с экономическими изменениями и усилением динамики жизни в целом. Сегодня в ситуации экономического кризиса в России особо актуальным является вопрос о реакции людей на экономические решения, нестабильность и необходимость приспособляться к новым условиям жизни. Распространенными среди населения стали такие неблагоприятные психические состояния, как тревога, неудовлетворенность жизнью, неуверенность в завтрашнем дне, страх за будущее, раздражительность, агрессивность, депрессия [19]. В то же время, в этот период человеку важно эффективно адаптироваться, поскольку от этого зависит полная реализация личностного потенциала, его самоактуализация и удовлетворенность жизнью. Это обуславливает актуальность изучения заданной темы.

Проблема субъективного благополучия все чаще становится предметом психологических исследований. Несмотря на многочисленные теоретические и эмпирические исследования данного феномена, в психологической науке нет однозначного определения этого феномена. Дискуссионным остается вопрос о том, что выступает необходимым условием состояния субъективного благополучия. Существующие в настоящее время исследования не дают однозначного ответа на этот вопрос. Это обуславливает необходимость в определении того, что служит основанием для внутреннего равновесия личности, из чего оно складывается, какие эмоционально оценочные отношения лежат в его основе, каким образом оно участвует в регуляции поведения, каким образом можно помочь личности в решении проблемы благополучия [45]. Поэтому важной задачей в изучении субъективного благополучия является выделение основных факторов, детерминант, определяющих состояния

психологического благополучия, выявление их соотносительной значимости. В данном исследовании, руководствуясь эвдемонистическим, ценностным, субъектным подходами, мы предположили, что в качестве детерминант субъективного благополучия выступают экзистенция, телесность, психологическое благополучие, эмоциональная компетентность и вовлеченность.

Кроме того, существуют иные самостоятельные психологические феномены, оказывающие влияние на состояние субъективного благополучия личности. Одним из них является эмоциональная устойчивость личности, особо актуальный феномен в условиях ситуации быстрых преобразований, в которой находится общество сегодня.

Цель исследования – изучить психологические особенности субъективного благополучия у лиц с разным уровнем эмоциональной устойчивости.

Предмет исследования – субъективное благополучие, эмоциональная устойчивость.

Объект исследования – слушатели программы дополнительного образования по направлению «Психология здоровья» АПП ЮФУ в количестве 51 чел, мужчины и женщины, возраст 23 – 45 лет.

В соответствии с целью исследования были поставлены **задачи:**

Теоретические задачи:

1. осуществить теоретический анализ феномена субъективного благополучия и эмоциональной устойчивости;
2. рассмотреть основные детерминанты субъективного благополучия;
3. исследовать особенности проявления эмоциональной устойчивости.

Методические задачи:

1. подобрать методические инструменты, адекватные цели исследования;

2. разработать процедуру исследования, позволяющую исследовать специфику психологических особенностей субъективного благополучия при разном уровне эмоциональной устойчивости.

Эмпирические задачи:

1. исследовать психологические особенности субъективного благополучия у респондентов;

2. выявить взаимосвязи между детерминантами субъективного благополучия;

3. проанализировать особенности проявления эмоциональной устойчивости у респондентов;

4. изучить выраженность психологических особенностей субъективного благополучия при разном уровне эмоциональной устойчивости у респондентов.

В качестве **гипотез** исследования нами были выдвинуты предположения:

1. Социальная группа «служащие», к которой относятся респонденты, принявшие участие в исследовании, характеризуется благоприятным состоянием субъективного благополучия.

2. Выделяются основные детерминанты субъективного благополучия, определяющие психологические особенности данного феномена.

3. Психологические особенности субъективного благополучия различаются в зависимости от уровня эмоциональной устойчивости личности.

Теоретическим основанием работы стали эвдемонистический подход в понимании счастья, выдвинутый Аристотелем; концепция психологического благополучия Н. Брэдбурна; модель субъективного благополучия Э. Динера; шестикомпонентная концепция психологического благополучия К. Рифф; культурно-историческая концепция развития психики Л.С. Выготского; многоуровневая модель здоровья, предложенная

Г.С. Никифоровым, О.С. Васильевой; положения о психологической сущности феномена смысла жизни В. Франкла, понимание осмысленности жизни, предложенное Д.А. Леонтьевым; понимание структуры субъективного благополучия, предложенное О.А. Елисеевой, Г.В. Пучковой, Л.В. Куликовым; концепция субъективного благополучия через экзистенциальный опыт, изложенная в работах В.В. Знакова, Р.М. Шамионова; представления о феномене телесности Е.В. Газаровой, В.П. Зинченко, А.В. Немцевой, Т.В. Рыбаловой, В.Л. Круткина; понятие эмоциональной компетентности Д. Гоулмена; исследования феномена устойчивости Г. Айзенка; работы по изучению эмоциональной устойчивости В.Л. Марищук, В.Е. Евдокимова, В.М. Писаренко, О.А. Сиротина, П.Б. Зильбермана, М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко, В.И. Долговой, Г.Ю. Гольевой, В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудова, Л.М. Аболина, И.В. Белашевой, Д.Н. Кириленко.

Методы исследования: Основными методами являются теоретический анализ феноменов субъективного благополучия и эмоциональной устойчивости; обобщение, интерпретация полученного материала, направленная на осмысление изучаемых понятий.

В качестве эмпирических методов использовались: психодиагностические методы (анкетирование, опрос); методы статистической обработки данных.

Методический инструментарий составили следующие методики: методика «Шкала экзистенции» А. Лэнгле, авторская методика «Опросник телесности» Л.Р. Правдиной, методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люсина, методика «Утрехская шкала увлеченности работой» В. Шауфели, методика «Прогноз».

Статистическая обработка эмпирических данных осуществлялась с помощью статистического анализа, которая включала оценку среднего арифметического и стандартного отклонения, корреляционный анализ для

выявления связи между переменными, однофакторный дисперсионный анализ. Статистические расчеты производились с помощью компьютерных программ: Excel, и SPSS 17.0.

Теоретическая значимость. Результаты исследования расширяют область существующих теоретических представлений о субъективном благополучии и детерминантах, влияющих на состояние данного феномена. Основываясь на понимании взаимосвязи экзистенции, телесности, эмоциональной компетенции, вовлеченности и психологического благополучия в формировании целостного состояния субъективного благополучия личности, а также на понимании взаимосвязи состояния субъективного благополучия и качества эмоциональной устойчивости личности можно определить новые подходы в рамках изучения состояния субъективного благополучия.

Апробация исследования. Промежуточные результаты исследования были опубликованы в Российском психологическом журнале (2015 г.), сборнике «Актуальные вопросы психологии здоровья и психосоматики. Материалы Всероссийской научно-практической конференции» (г. Махачкала, 2015 г.), представлены на XXII Международной конференции студентов, аспирантов и молодых учёных «Ломоносов» (г. Москва, 2015 г.) и на XLIII научной конференции преподавателей, аспирантов и студентов Академии психологии и педагогики ЮФУ «Неделя науки» (г. Ростов-на-Дону, 2015 г.), на XXIII Международной конференции студентов, аспирантов и молодых учёных «Ломоносов» (г. Москва, 2016 г.) и на XLIV научной конференции преподавателей, аспирантов и студентов Академии психологии и педагогики ЮФУ «Неделя науки» (г. Ростов-на-Дону, 2016 г.).

Структура магистерской диссертации обусловлена целью и задачами научной работы, определена логикой исследуемой проблемы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Работа содержит 2 таблицы, 9 рисунков, 6

приложений. Список литературы насчитывает 83 наименования (из них 4 – на иностранном языке). Объем работы без приложений составляет 76 страниц печатного текста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

1.1. Теоретико-методологические подходы к феномену субъективного благополучия

Феномен субъективного благополучия изучался в течение многих веков в философии и социологии, именуясь различными категориями, но сохраняя при этом содержательное наполнение. Вместе с тем, как отмечает Е.П. Процукович, в его определении нет концептуального единства [58].

В текстах философа древности Аристотеля обнаруживается подробное описание этого феномена, именуемого «счастьем». Рассматривая счастье, Аристотель исходит из определенных позиций. Р.С. Платонов-Поляков системно описывает эти положения как взаимосвязанные установки. В «Этике» Аристотеля он выделяет телеологическую установку – «все сущее устремлено к цели как максимально возможной реализации своей природы – к своему завершению, что раскрывается в учении Аристотеля о четырех причинах» [55, С. 72]; установку положительной целостности – «завершенное, определенное лучше неопределенного, «благо усматривается в порядке и открывается разуму как определенный порядок» [55, С.72]; эвдемонистическую установку, когда счастье воспринимается как высшее благо.

Как отмечает Р.С. Платонов-Поляков, данные установки составляют целый предмет – цель-благо-счастье. «Цель как завершение есть благо; цель-благо не универсально, т.к. «все существующее стремится не к одному благу, а каждое к своему собственному». Оно желаемо само по себе, т. е. предельно – не избирается «ради другой цели», а включает в себя как средства все остальные цели. Тем самым оно есть благо в собственном

смысле слова, «наивысшее благо», что и называется счастьем – «высшее и самое прекрасное (благо), доставляющее величайшее удовольствие» [55, С. 72].

Счастье рассматривается Аристотелем как состояние жизни, процесс. Его нельзя получить как результат, когда деятельность по его достижению закончилась, счастье можно произвести в себе через себя, т.е. в предельном самосовершенствовании через самоактуализацию. Обязательным критерием деятельности, гармоничной самоактуализации является добродетель. «Каждое дело делается хорошо, когда его исполняют сообразно присущей ... ему добродетели» [6, С. 15], «добродетель человека – это, пожалуй, такой склад (души), при котором происходит становление добродетельного человека и при котором он хорошо выполняет свое дело» [6, С. 15].

Воззрения Аристотеля оказали решающее влияние на дальнейшее развитие философии, и в частности понимание того, что есть счастье, благо, благополучие. Современные исследователи опираются в своих изысканиях, прежде всего, на тексты древности, превнося, вместе с тем, свое новое понимание проблемы. Для нашего исследования важно проследить историю изучения феномена «субъективное благополучие». Здесь необходимо отметить, что, несмотря на внимание к этому феномену с древних времен, впервые введение термина «субъективное благополучие» относится только к 1960-м гг. и имеет свои корни в США [17, С. 6]. В книге М. Аргайла «Психология счастья» отмечается, что категория «субъективного благополучия» появилась в предметном указателе справочных изданий по психологии в 1974 г., но более конкретной информации не представлено [5].

Вместе с тем, в 1969 г. Н. Брэдбурн ввел понятие «психологическое благополучие». Автор рассматривает феномен в рамках гедонистического подхода, делая акцент на соотношении позитивного и негативного аффектов, которое и определяет степень удовлетворенности жизнью [69, С.

49]. Он отождествляет «психологическое благополучие» с субъективным ощущением счастья, основываясь на описании Аристотелем понятия «эвдемония», как отражающее суть психологического благополучия [12].

Модель психологического благополучия Н. Брэдбурна предполагает постоянное взаимодействие двух видов аффекта – позитивного и негативного, в результате чего достигается определенный баланс. Все, что происходит в нашей повседневной жизни, отражается в нашем сознании и наша ответная реакция на них содержит в себе определенным образом окрашенный аффект. То, что нас огорчает или расстраивает, вызывает негативный аффект. То, что нас радует и делает счастливыми, способствуют увеличению позитивного аффекта. Разница между уровнем негативного и позитивного аффектов и есть показатель психологического благополучия и отражает ощущение удовлетворенности жизнью. Если позитивный аффект выше негативного, человек ощущает счастье и удовлетворение жизнью, соответственно уровень психологического благополучия возрастает. В противном случае, когда уровень негативного аффекта выше, человек чувствует себя несчастным и неудовлетворенным. Уровень психологического благополучия в этом случае понижается [80].

Как отмечает М.В. Бондаренко, важным выводом, сделанным исследователем, стало положение, что позитивный и негативный аффекты не взаимосвязаны. Имея данные об уровне позитивного аффекта, мы не можем сделать выводы о том, каков уровень негативного аффекта, он может быть выше или ниже, или быть равным позитивному аффекту. То же правило действует относительно позитивного аффекта [12].

Продолжением понимания благополучия в рамках гедонистического подхода стала работа Э. Динера. Автор считает, что большинство людей так или иначе оценивают то, что с ними случается как «хорошо» или «плохо», и оценка всегда подкреплена соответственно окрашенной эмоцией [81, С. 302].

Э. Динер вводит понятие «субъективного благополучия». Структуру субъективного благополучия составляют три элемента: удовлетворение, приятные эмоции (pleasant affect) и неприятные эмоции (unpleasant affect). Все вместе эти элементы формируют единый показатель субъективного благополучия. Э. Динер пишет о том, что здесь речь идет о когнитивном и эмоциональном самопринятии, то есть интеллектуальная оценка подкрепляется соответствующим настроением [81, С. 302].

Как отмечает М.В. Бондаренко, по сути, содержание термина «субъективное благополучие» очень близко к тому толкованию психологического благополучия, которое было предложено в концепции Н. Брэдбурна [12]. Вместе с тем, по мнению Д.Г. Орловой, несмотря на схожесть трактовок структуры психологического благополучия и структуры субъективного благополучия, Э. Динер все же не рассматривает их как прямые аналоги. Он считает, что субъективное благополучие – лишь компонент психологического благополучия, отмечая при этом, что для описания последнего необходимо вводить дополнительные характеристики [53, С. 29]. В частности он вводит тот дополнительный когнитивный компонент – удовлетворенность жизнью.

Субъективное благополучие показывает различие, насколько один человек счастливее другого. Можно говорить о высоком уровне субъективного благополучия, когда в большинстве случаев человек испытывает удовлетворенность жизнью, иногда при этом переживая гнев, злость или печаль. Низкий уровень субъективного благополучия наблюдается, когда в основном человек испытывает неудовлетворенность своей жизнью, редко ощущая радость, любовь, гордость [81, С. 286].

Э. Динер в своих первых работах отмечает, что субъективное благополучие можно оценить только с точки зрения внутреннего опыта человека. Внешние факторы не допустимы при оценивании субъективного благополучия, т.к. человек всегда чувствует и оценивает уровень собственного счастья из собственной системы координат [81, С. 286].

Данный тезис нашел подтверждение в «Руководстве по измерению субъективного благополучия», опубликованному в 2013 году Организацией экономического сотрудничества и развития (ОЭСР) [82]. В документе отмечается различие понятий «субъективное благополучие» и «благополучие». Благополучие включает в себя не только субъективный компонент, но и объективные факторы (окружающая среда, здоровье, доход, жилье и пр.). Однако, «объективные показатели не могут учесть человеческого восприятия, которое имеет фундаментальное значение для понимания благополучия индивида» [82].

А.В. Кужильная отмечает, что субъективное благополучие, довольно стабильное во времени, может меняться после значительных событий в жизни и оно часто сильно коррелирует с устойчивыми личностными чертами, тогда как внешние демографические факторы (здоровье, доход, образование, семейное положение) составляют только небольшую долю факторов субъективного благополучия [41, С. 84].

Иной подход в понимании феномена субъективного благополучия рассматривает его как стремление к совершенствованию, постоянную реализацию потенциала личности. Получив первоначальное описание в трудах Аристотеля, эвдемонистический подход развивается в рамках позитивной психологии и сегодня. Решающий фактор в определении благополучия личности – непрерывный личностный рост. Как отмечают А.А. Кроник, Е.Н. Головахо, отношение человека к возможным способам обретения благополучия формируют так называемые эвдемонистические установки: гедонистическая, аскетическая, деятельная, созерцательная. Эти установки характеризуют, в какой деятельности человек стремится реализоваться и с помощью каких способов он пытается это сделать [69].

В рамках эвдемонистического подхода профессор психологии К. Рифф разработала собственную теорию, базисом которой послужили концепции А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.Г. Юнга, Э. Эриксона. Ученый создала модель, состоящую из шести основных компонентов

психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост. Самопринятие означает, что человек осознает и принимает разные стороны своей личности. Позитивные отношения с другими подразумевают способность к эмпатии и построению близких, доверительных отношений, некоторую степень открытости. Автономия означает способность мыслить и действовать независимо от давления социума. Управление окружающей средой означает, что личность способна создавать подходящие условия для реализации своих ценностей, целей и потребностей. Цель в жизни поддерживает чувство осмысленности своего настоящего, прошлого и будущего. Личностный рост предполагает ощущение своего продолжающегося развития, стремление постигать и открытость новому.

Как отмечает К. Рифф, далеко не все, что вызывает удовольствие, способствует достижению благополучия. Жизненные трудности могут стать решающим и необходимым условием и основанием для повышения психологического благополучия человека. Это происходит через осознание собственных смыслов жизни, целей, обретение способностей к контакту, сопереживанию, гармоничным взаимоотношениям с людьми [83, С. 1069].

В отличие от понимания субъективного благополучия в рамках гедонистического подхода, эвдемонистический подход подразумевает жизнь человека в соответствии с его собственным потенциалом, его раскрытием. К. Рифф отмечает, что эвдемонистическое благополучие - это не только чувство удовлетворенности от реализации внутреннего потенциала личности. Это устойчивое интегративное переживание человеком наполненности своей жизни смыслом и реализации личностного потенциала [83, С. 1069].

Таким образом, в рамках эвдемонистического подхода субъективное благополучие можно определить как гармоничное сочетание личностных ресурсов (независимости, компетентности, самопринятия, осмысленности

жизни, способности устанавливать позитивные взаимоотношения), обеспечивающих самореализацию человека, а также рост удовлетворенности жизнью и позитивных эмоций [69].

Эвдемонистический подход позволяет рассматривать субъективное благополучие комплексно, выделяя различные компоненты. Г.В. Пучкова в структуре субъективного благополучия выделила три основных компонента: когнитивный компонент (представления о благополучии), эмоционально оценочный компонент (оптимизм, удовлетворенность настоящим и прошлым, позитивное отношение к другим, самооценку здоровья, независимость, принятие себя и аутентичность), мотивационно-поведенческий компонент (контроль над обстоятельствами) [59].

О.А. Елисеева заключает, что в структуре субъективного благополучия есть два основных компонента: когнитивный, включающий представления об отдельных сторонах своего бытия, и эмоциональный, подразумевающий переживание, объединяющее чувства, которые обусловлены успешным (или неуспешным) функционированием личности [26, С. 371].

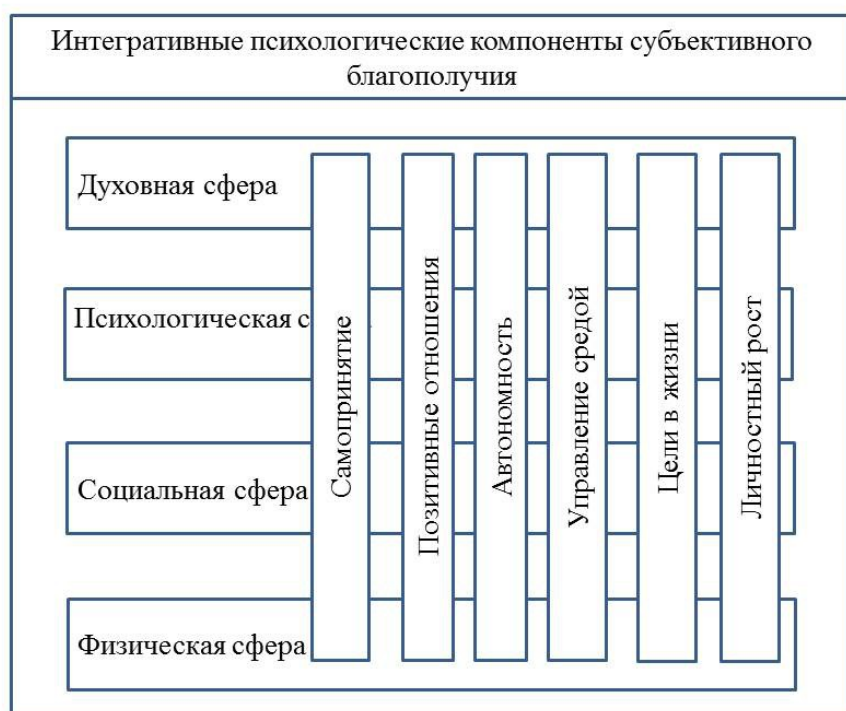
Л.В. Куликов рассматривает структуру субъективного благополучия с иной позиции и определяет материальный, личностный, социальный, профессиональный, физический и психологический компоненты благополучия. Социальное благополучие включает удовлетворенность личности межличностными связями, своим социальным статусом и актуальным состоянием общества, к которому она принадлежит. Духовное благополучие подразумевает переживание наполненности смыслом своей жизни. Физическое благополучие означает ощущение здоровья, хорошего физического самочувствия и удовлетворяющего физического тонуса. Материальное благополучие - это, соответственно, удовлетворение материальной стороной своей жизни. Психологическое благополучие Л.В. Куликов рассматривает как слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия [42, С. 54].

При этом в разных актуальных ситуациях жизни значимость разных компонентов меняется. По мнению автора, невозможность достижения высокого уровня в одной сфере компенсируется достижениями в другой. Человек вместе с тем стремится к «глобальному» субъективному благополучию, которое для него принимает очевидные очертания в процессе становления личности [42, С. 54].

Р.М. Шамионов также выделяет различные сферы деятельности, в которых человек переживает удовлетворенность. Субъективное благополучие, по мнению автора, достигается в состоянии динамического равновесия между разнонаправленными переживаниями. При этом также как и Л.В. Куликов, отмечает возможность компенсации неудовлетворенности в одной сфере удовлетворенностью в другой [72].

Обозначенная Л.В. Куликовым структура субъективного благополучия имеет важное значение для нашего исследования, поскольку мы предполагаем, что именно в выделенных областях, а именно духовной (экзистенциальной), физической (телесной), психологической и социальной определяются основания и, вследствие, основные элементы, обуславливающие субъективное благополучие личности. Выделенные К. Рифф компоненты психологического благополучия находят выражение во всех сферах субъективного благополучия, определенных Куликовым, пронизывают их и объединяют в единое целое – феномен субъективного благополучия (Рисунок 1.1).

Рисунок 1.1. Проявление модели К. Рифф в сферах жизнедеятельности



Психологическая составляющая субъективного благополучия является интегративным компонентом, объединяющим все сферы. Поэтому изучение психологических особенностей субъективного благополучия является актуальным и необходимым.

Принимая во внимание определения субъективного благополучия различных авторов и рассмотренную структуру, мы рассматриваем этот феномен как психическое состояние, основывающееся на оценочном отношении к себе, своей личности, способностей, компетентности, к внешнему миру и возможности реализации себя в нем, а также осмысленности своей жизни и целей в ней.

1.2 Основные детерминанты субъективного благополучия личности

Руководствуясь эвдемонистическим, ценностным, субъектным подходами, мы предположили, что субъективное благополучие, являясь интегративным феноменом, проявляющимся на разных уровнях человеческого бытия, имеет в своем основании следующие детерминанты.

Прежде всего, оно определяется системой представлений человека о себе, своей жизни, состояниях. Как отмечает В.В. Знаков, важен экзистенциальный план анализа, в соответствии с которым необходимо изучение «ценностно-смысловой позиции субъекта, оказывающей решающее влияние на формирование смысла фактов, событий» [29, С. 24]. Установление связи между воспринимаемыми характеристиками бытия и ценностными установками, целями и есть основание субъективного благополучия, его динамики. Поэтому исследования субъективного благополучия личности связаны с изучением экзистенции. Экзистенция выражается в наполненной смыслом, воплощаемой свободно и ответственно жизни «в создаваемом самим человеком мире, с которым он находится в отношениях взаимовлияния/взаимодействия и противоборства» [46, С. 5].

В основе поведения и развития личности находится стремление к поиску смысла и реализации его. В. Франкл отмечает, что это «наиболее человеческий феномен, так как животное никогда не бывает озабочено смыслом своего существования» [68, С. 14]. Из жизненных наблюдений, клинической практики и разнообразных эмпирических данных В. Франкл заключает, что для того, чтобы жить и активно действовать, человек должен верить в смысл, которым обладают его поступки. «Даже самоубийца верит в смысл — если не жизни, то смерти», в противном

случае он не смог бы шевельнуть и пальцем для того, чтобы реализовать свой замысел [44, С. 37].

Важно понимать, что «не человек ставит вопрос о смысле своей жизни - жизнь ставит этот вопрос перед ним, и человеку приходится ежедневно и ежечасно отвечать на него - не словами, а действиями. Смысл не субъективен, человек не изобретает его, а находит в мире, в объективной действительности, именно поэтому он выступает для человека как императив, требующий своей реализации» [44, С. 37].

По мере развития личности происходит изменение содержания смысловой сферы. На одних этапах жизни существует одна картина согласованных представлений и смыслов, на других - другая. Как следствие, изменяется когнитивный, содержательный компонент удовлетворенности жизнью. Р.М. Шамионов отмечает, в ряде исследований утверждается, что в разные периоды жизни уровень субъективного благополучия, оцениваемый по степени самооценки удовлетворенности жизнью, отличается [73, С. 215].

Понимание того, что человек удовлетворен жизнью, благополучен, происходит из его экзистенциального опыта, соотнесенного с собственной жизнью. В.В. Знаков отмечает, что экзистенциальный опыт осуществляет ценностно-смысловую регуляцию, направляет весь ход жизни человека, содержит в себе общее знание субъекта о человеческой природе, фундаментальной прагматике жизни. Экзистенциальный опыт, по определению автора, есть «новое субъективно переживаемое знание, происходящее из целостного понимания ситуации, в которой оно происходит, благодаря абстрагированию и обобщению» [30, С. 33]. Чем глубже переживания, шире опыт, «экзистенциальный опыт», тем больше возможностей обрести полное понимание этого переживания. В результате ведущими критериями собственного субъективного благополучия становятся внутренние, а не внешние, транслируемые культурой [73].

Критерии субъективного благополучия определяются ценностями личности. Ценности переживаются человеком как идеалы — конечные ориентиры желательного состояния дел [44, С. 227]. Р.М. Шамионов отмечает, важна не только взаимная согласованность отдельных ценностей и компонентов субъективного благополучия. «С одной стороны, ценности регулируют поведение субъекта, обуславливая общую направленность на те или иные объекты действительности, а с другой - дифференцируют объекты с точки зрения их притягательности» [73, С. 215].

Д.А. Леонтьев отмечает, что ценности конкретной личности связаны с обществом, вместе с тем ценности общества конституируются существованием ценностей индивидов. Трансформация ценностей общества в личностные происходит посредством двунаправленного процесса: как движение от ценностей групп к личным ценностям (социальное, внутреннее) и от структуры индивидуальной мотивации к структуре, в которой главенствующую роль играют ценности [44, С. 228]. Таким образом, Р.М. Шамионов заключает, что согласованность мотивации и ценностей не только придает внутреннюю согласованность личности, но и становится критерием для оценки удовлетворенности различными видами деятельности и даже жизнью. Согласованность значимости ценности и возможности ее реализации определяют субъективное благополучие личности [73, С. 215].

А. Кроник и Р. Ахмеров выделяют четыре установки по способам обретения состояния счастья:

- 1) гедонистические, формирующиеся на основе принципа максимизации полезности мира и являющиеся его конкретизацией;
- 2) аскетические, формирующиеся на основе принципа минимизации потребностей;
- 3) деятельные - формируются на основе принципа максимизации способностей;
- 4) созерцательные - формируются на основе принципа минимизации сложности мира.

На основе этих установок формируются стили жизни. Следуя такой модели, можно сделать вывод,

что в зависимости от доминирующих установок личность может опираться на определенные критерии благополучия, то есть «стиль жизни в определенной степени задает вектор достижений, которые оцениваются с позиции должного. Поэтому критерии благополучия лиц, реализующих бытие, выстраивающих свой жизненный путь по «индивидуальному маршруту» и способами в соответствии с индивидуально-типологическими личностными характеристиками, могут в значительной степени различаться» [73, С. 215].

Состояние экзистенции подразумевает целостность, где тело является частью экзистенциального опыта. Все экзистенциальные события разворачиваются в сфере телесности [52, С. 36]. Е.Э. Газарова отмечает, именно в реакциях тела, «в характерных ритмах, темпах, температуре тела, степени его «протекаемости», движениях, позах, осанке, дыхании, запахе и звучании» «зашифровано» и понимание смысла, пронизывающего все состояния и действия человека, каждое движение тела или мысли которого содержит в себе смысл и обусловлено им. Смысл, как личностная значимость тех или иных явлений, сообщений или действий, их отношения к интересам, потребностям и в целом к жизненной ситуации субъекта, позволяет человеку выбирать наиболее адекватный тип поведения и формировать отношение к своему опыту [18, С. 6].

Современные представления о телесности в России опираются на культурно-историческую концепцию развития психики Л.С. Выготского, которая позволяет качественно изменить общее представление о телесном развитии человека, о социализации телесных проявлений в адаптивных и дезадаптивных вариантах развития, о закономерностях психологического онтогенеза, об опосредствованном строении высших психических функций, о новом качестве физиологических систем человека, возникающем «сверху» [57, С. 150]. С позиции культурно-исторического подхода к феномену телесности важно отметить, что в такой постановке проблемы характер и ход социализации человека отражается в телесном

проявлении. Тело становится первым универсальным знаком и орудием человека. Само тело, изначально предоставившее «материал» для развития человека, со временем получает возможность «пожинать плоды» всего хода психического развития [52, С. 51]. Включение «человека телесного» в социокультурное пространство детерминирует трансформации тела: из биологического феномена оно превращается в явление социокультурное и приобретает, в дополнение к био психологическим, свойства культурные, личностные, экзистенциальные. Телесность становится инструментом, позволяющим работать над психическими процессами через тело, а ее игнорирование приводит к выпадению из сферы осознания существенного компонента переживаний и состояний [52].

Телесность – самостоятельный феномен, для полного его понимания и изучения требуется междисциплинарный подход. Вместе с тем, находясь в поле внимания психологов, феномен телесности помогает видеть и анализировать существенные компоненты психических состояний человека и его переживаний. Исследователи указывают на важное качество универсальности телесности. А.В. Немцева отмечает, что телесность проявляет духовную сущность, связывая человека с абсолютным, и в то же время она связывает нас с предметным миром и социальной средой [49, С. 61]. В.П. Зинченко называет телесность пространством между одушевленным телом и овнешненной, оплотненной душой [27, С. 163]. Т.В. Рыбалова указывает, что телесность не идентична телу и является самостоятельным феноменом триединой природы человека: тела, души и духа, изучение которого предполагает междисциплинарное взаимодействие [62, С. 220]. В.Л. Круткин представляет телесность как некий «базовый процесс человеческого бытия» [40, С. 17]. Наряду с бытием естественным, социальным, духовным, экзистенциальным, телесность является основой, наиболее непосредственно данной человеку реальностью, без которой любая другая форма бытия невозможна.

Телесность, являясь многоуровневым качеством, имеет отношение как к физическому, так и к остальным уровням здоровья, представляет собой непрерывно меняющийся под влиянием всех жизненных обстоятельств и в то же время инерционный, сохраняющий какие-то базовые свойства феномен. «Безусловно, телесность можно рассматривать как один из ресурсов психологического здоровья личности, наряду с такими его элементами, как выраженные способности к саморегуляции, развитая коммуникативная компетентность, развитые познавательные и эмоционально-волевые процессы. При этом она еще и пронизывает, является непрременным субстратом, как бы базовым компонентом всех названных процессов (ибо они без участия тела не происходят)» [57, С. 152]. Через телесность человек осуществляет себя в этом мире, через телесность происходит осознание смыслов, ощущение эмоций, чувствование, выражение себя и своей индивидуальности в социуме. Телесность вбирает в себя множество разно уровневых проявлений человеческой индивидуальности и дает возможность диагностировать при определенных условиях состояния и особенности личности.

Опираясь на многоуровневую модель психологического здоровья, был разработан опросник, измеряющий это качество [57, С. 154]. Четыре базовых шкалы опросника (шкала отношения к организму, шкала, отражающая психологический аспект телесности, шкала экзистенциального аспекта телесности, шкала социального аспекта телесности) соответствуют четырем уровням здоровья человека, в соответствии с современной моделью интегративного здоровья [50].

В настоящее время продолжается процедура валидации опросника и изучаются взаимосвязи телесности с личностными параметрами, характеризующими разные уровни здоровья человека (физический, психологический, духовный).

Субъективное благополучие человека строится на субъективном эмоционально окрашенном отношении к содержательной стороне событий

и явлений. Внутренний комфорт, духовное равновесие, удовлетворенность своей жизнью позволяют чувствовать себя счастливым. Это делает субъективное благополучие эмоционально окрашенным, что в свою очередь позволяет выделить эмоциональную составляющую. Эмоциональный компонент включает в себе психологическое благополучие, описанное в первом параграфе главы.

Как отмечает Н.И. Фомина, разграничение когнитивной и эмоциональной сфер психики оказывается продуктивным для философских построений и при проведении эмпирических психологических исследований. Однако на самом деле все эти сферы неразделимы и в любой момент человеческой жизни работают как когнитивные, так и эмоциональные процессы, то есть любой психический процесс имеет когнитивный и эмоциональный аспекты [67, С. 53].

Понимание человеком собственных эмоциональных переживаний и переживаний других людей, способность регулировать свои эмоциональные состояния, контролировать их внешние проявления, влиять на интенсивность эмоций и актуализировать те или иные эмоции у партнера по взаимодействию лежат в основе эмоциональной компетентности личности. Д. Гоулмен, который ввёл понятие эмоциональной компетентности, утверждает, что осознание своих эмоций и умение воздействовать на них – предвестник социального благополучия и успеха в жизни [9, С. 2]. Для успешной самореализации личности в жизни и деятельности необходимо обладать способностями понимать свои эмоции и эмоции других людей, правильно оценивать реакции окружающих, а также уметь регулировать собственные эмоции при принятии решений [39]. Эти факторы обуславливают формирование субъективного благополучия личности.

Важным, на наш взгляд, в формировании благополучия является профессиональная вовлеченность личности, поскольку в своем

профессиональном самоопределении субъект находит оптимальный способ своей жизнедеятельности.

Как отмечает Е.В. Бенко, по мнению зарубежных психологов, одним из способов содействия достижению психологического благополучия может быть увлеченность человека деятельностью, которая делает его счастливым, поскольку «страсть к деятельности» (passion for an activity) представляет собой особо важный вид вовлеченности в деятельность, которая может привести к устойчивому положительному эффекту на психологическое благополучие. Люди, имеющие страсть к определенному виду деятельности, как правило, занимаются этой деятельностью на протяжении нескольких часов в неделю. Вследствие этого они могут испытывать положительные эмоциональные переживания, которые, в свою очередь, содействуют достижению психологического благополучия» [11, С. 10].

Вместе с тем, существует также и «навязчивая страсть к деятельности», реализация которой «не имеет корреляций со смыслом жизни, и в силу этого, не будет иметь такого же эффекта, и, более того, может даже вызывать отрицательные эмоции и мешать вести уравновешенную счастливую жизнь, способствуя формированию беспокойства и депрессии, негативно сказываясь на удовлетворенности жизнью» [11, С. 10].

Субъективное благополучие – интегральный феномен и определяется целым комплексом взаимосвязанных факторов, выражающихся сильнее или слабее в зависимости от индивидуальных особенностей субъекта. То есть структура субъективного благополучия несет на себе отпечаток структуры личности, определяется набором ее индивидуальных представлений. Субъективное благополучие зависит от того, что личность определяет для себя приоритетным, ценным, к чему она стремится. Как было отмечено ранее, в соответствии с типами ценностных ориентаций выделяют и определенные уровни субъективного

благополучия: материального, духовного, личностного, социального, профессионального, физического (соматического) и психологического.

Различные уровни субъективного благополучия становятся актуальными в зависимости от важной на данный момент жизненной ситуации. Невозможность благополучия в какой-либо сфере жизни может компенсироваться достижениями в другой. Однако человек в своей жизни стремится к глобальному благополучию, которое складывается в процессе жизни конкретной личности. Поэтому важно рассматривать факторы, проявляющиеся одновременно в различных сферах, комплексно. В своем исследовании мы выделили факторы, касающиеся всех сфер жизнедеятельности личности: экзистенция как фактор духовной сферы, телесность – физической (соматической), эмоциональный интеллект, психологическое благополучие – психологической, однако составляющие психологического благополучия находят выражение и в социальной сфере, и в профессиональной, вовлеченность – как показатель социальной и профессиональной сферы. По сути, они отражают четырехкомпонентную систему здоровья человека, обозначенную Г.С. Никифоровым, О.С. Васильевой [50, 16].

Вместе с тем, выделенные компоненты пронизывают все уровни субъективного благополучия, определяя личностные особенности восприятия и понимания. Благополучие в той или иной сфере будет складываться не столько благоприятным стечением внешних факторов, сколько качеством восприятия происходящего человеком, причем восприятием и пониманием на всех уровнях: на уровне смыслов и соответствия ценностям, реализации своих собственных ценностей, на уровне ощущения и выражения в теле, на уровне понимания своих эмоций и оценки их, а также эмоций окружающих, на уровне способностей самореализации и обучения навыкам, самовыражения, на уровне вовлеченности в деятельность, определяемую субъектом как важную. Результатом будет эмоционально окрашенное ощущение

удовлетворенности или неудовлетворенности, которое создает состояние благополучия.

1.3 Эмоциональная устойчивость

Упоминания о значимости эмоций встречаются еще в учениях древних философов. Аристотель указывает на побудительную функцию эмоций, являющихся связующим звеном в процессе познания все более сложных объектов. Р. Декарт описывает ориентировочную функцию эмоций, когда они позволяют человеку запоминать неизвестные предметы, образы и явления, то есть играют роль памяти. В дальнейшем в трудах Б. Спинозы в учениях об аффектах, говорится о динамическом единстве эмоций с другими психическими явлениями, что они «оказывают не только регулирующее, но и дезорганизирующее влияние на деятельность» [9]. Таким образом, значение, сила и возможности влияния эмоционального состояния на жизнь человека изучались с древних времен. Вместе с тем, термин «эмоциональная устойчивость» появился сравнительно недавно в связи с изучением человека в экстремальных ситуациях.

Одним из первых ученых, исследовавших феномен устойчивости, был Г. Айзенк. Он считал, что нервно-психические расстройства являются результатом взаимодействия личностных особенностей человека и внешних факторов стрессогенного характера. В качестве основного стрессогенного фактора выделял нейротизм как «одно из полюсных выражений параметра «нейротизм – эмоциональная стабильность», который наряду с параметром «экстраверсия – интроверсия» Айзенком определяется в качестве независимых базисных личностных свойств. В основе нейротизма, подразумевающего эмоциональную неустойчивость, тревогу, низкую самооценку, лежит нестабильность как результат неуравновешенности процессов возбуждения и торможения [9, С. 285].

Большинство исследований эмоциональной устойчивости в советской науке обнаруживается в области авиационной психологии (Р.Н. Макаров, В.Л. Марищук), инженерной психологии (П.И. Зильберман, Е.А. Милерян), психологии спорта (Л.М. Аболин, О.В. Дашкевич, О.А. Черникова) [19, С. 18]. Несмотря на многочисленные теоретические разработки и эмпирические исследования, в современной психологической науке нет концептуального единства в понимании этого феномена.

М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко выделили четыре основных подхода к пониманию эмоциональной устойчивости личности [25, С. 106].

Для первого характерно сведение эмоциональной устойчивости к проявлениям волевых качеств личности. Как отмечают авторы, «разные психические процессы могут взаимодействовать и взаимно влиять друг на друга (поддерживать, усиливать, ослаблять, тормозить, подавлять и т.д.). ... Остановившись на этом моменте как основном, некоторые авторы трактуют эмоциональную устойчивость как способность управлять возникающими эмоциями при выполнении деятельности» [25, С. 106].

В.Л. Марищук и В.И. Евдокимов включают в феномен эмоциональной устойчивости взаимодействие эмоционально-волевых качеств личности, степень волевого контроля над достаточно сильными эмоциями, способность сохранять высокую работоспособность в условиях эмоциональных воздействий [48].

В.М. Писаренко, определяет эмоциональную устойчивость как «такое свойство личности, которое обеспечивает стабильность стенических эмоций и эмоционального возбуждения при воздействии различных стрессоров», понимая под ней самообладание, выдержку, хладнокровие [4, С. 101].

Второй подход основывается на связи эмоциональной устойчивости с особенностями темперамента, возможностей нервной системы по отношению к возбуждению и торможению, подвижности, мобильности нервных процессов. В.И. Долгова, В.Ю. Гольева отмечают, так как

эмоциональное возбуждение характеризуется состоянием активации различных функций организма, повышением психической готовности к различным неожиданным действиям, оно является необходимым условием использования ресурсов личности для успешной деятельности [21].

Так, В.А. Плахтиенко и Ю.М. Блудов полагают, что эмоциональная устойчивость обеспечивается оптимальным использованием резервов нервно-психической эмоциональной энергии, отмечая, что «эмоциональная устойчивость – это свойство темперамента<...> позволяющее надежно выполнять целевые задачи...» [4, С. 102].

Однако, как утверждают М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко, эмоциональная устойчивость «может быть интегративным свойством, чертой личности, психическим состоянием», но никак не является свойством темперамента [25, С. 108].

Я. Рейковский отмечает два основных значения эмоциональной устойчивости: 1) человек эмоционально устойчив, если его эмоциональное возбуждение, несмотря на сильные раздражители, не превышает пороговой величины; 2) человек эмоционально устойчив, так как, несмотря на сильное эмоциональное возбуждение, в его поведении не наблюдается нарушений [60, С. 266].

В рамках третьего подхода к пониманию эмоциональной устойчивости акцент делается на эмоциональных характеристиках данного феномена. Волевой, познавательный, эмоциональный психические процессы относительно обладают специфическими особенностями. Применительно к эмоциональному процессу это означает, что ни волевой, ни познавательный процессы, ни тем более свойства личности (направленность, темперамент, характер, способности), несмотря на взаимосвязи, не обязательно входят в его состав [25, С. 109].

Л.М. Аболин отмечает, что обогащение содержания эмоций и увеличение их регуляторных возможностей постепенно и непрерывно объединяются в целостную систему эмоциональной саморегуляции

напряженной деятельности. Повышение эмоциональной устойчивости это всегда целенаправленное развитие регулирующих функций эмоции от недифференцированных, генерализованных их проявлений ко все более дифференцированным – специфическим [2]. Автор дает следующее определение эмоциональной устойчивости: «это свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели» [2]. По сути, это функциональная система эмоционального регулирования деятельности.

Исследователи, представители четвертого подхода, определяют эмоциональную устойчивость как интегративное свойство личности. Именно этот подход в изучении эмоциональной устойчивости, на наш взгляд, наиболее полно отражает суть изучаемого понятия. По мнению О.А. Сиротина, «эмоциональная устойчивость характеризуется сочетанием эмоциональных, интеллектуальных, волевых и нравственных компонентов, что обеспечивает успех человека в решении сложных и ответственных задач в условиях сильных эмоциогенных воздействий, без какого-либо отрицательного влияния на самочувствие и дальнейшую работоспособность. Высокий уровень эмоциональной устойчивости является залогом нервной и физической выносливости человека» [21].

П.Б. Зильберман трактует эмоциональную устойчивость как «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [4, С. 102]. Сходна и позиция Б.Х. Варданяна, который определяет эмоциональную устойчивость как «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами деятельности в эмоциогенной

ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [4, С. 102].

М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко определяют эмоциональную устойчивость как качество личности, характеризующееся единством мотивационного, эмоционального, волевого, интеллектуального компонентов. Мотивационный компонент включает силу воли и направленность мотивов деятельности, изменения которых влияют на уровень эмоциональной устойчивости. Эмоциональный - это эмоциональный опыт личности, который она получает, проживая разные жизненные ситуации. Волевой компонент подразумевает сознательную саморегуляцию своих действий. Интеллектуальный компонент – это возможность анализировать, прогнозировать ситуацию и принимать решение [25, С. 110]. По мнению авторов: «Благодаря эмоциональной устойчивости в экстремальных условиях обеспечивается переход психики человека на новый уровень активности, такая перестройка ее побудительных, регуляторных и исполнительских функций позволяет сохранить и даже увеличить эффективность деятельности» [25, С. 110].

В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева определяют эмоциональную устойчивость как интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоционального, интеллектуального, мотивационного, волевого и поведенческого компонентов психической деятельности индивида, которое обеспечивает успешное достижение цели деятельности и наиболее эффективное социально-ролевое поведение в сложной эмотивной обстановке [21, С. 24].

М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко отмечают соотношение эмоциональных и неэмоциональных детерминант феномена эмоциональной устойчивости. Эмоциональные детерминанты включают эмоциональный и когнитивный компоненты эмоциональной устойчивости. К первой группе авторы относят эмоциональную оценку ситуации, эмоциональное предвосхищение хода и результатов деятельности;

испытываемые в данной ситуации эмоции и чувства, эмоциональный опыт личности. Неэмоциональные детерминанты отражают мотивационный, волевой и поведенческий компоненты эмоциональной устойчивости. Это мотивы, потребности, волевые качества, направленность личности. Далее исследователи отмечают, что «следуя положению диалектики о роли внутренних причин в развитии предмета и явления, можно считать: эмоциональные детерминанты влияют на эмоциональную устойчивость непосредственно, неэмоциональные же, в основном, преломляются через них» [25, С. 109]. Мотивы и потребности не напрямую влияют на эмоциональную устойчивость, а через наличие мотивации достижения успеха; волевые качества – через сформированность интернального локуса контроля, направленность личности – через совокупность отношений личности к себе, своему делу и характеру общения с другими людьми [21].

Д.Н. Кириленко отмечает, что на данном этапе в психологической науке выделены определенные функции эмоциональной устойчивости. Как правило, функции выделяются в определенной профессиональной сфере деятельности, что обусловлено необходимостью практического применения результатов исследования. Тем не менее, основываясь на исследовании ученого и не углубляясь в конкретную область деятельности, можно привести следующие функции данного феномена. Коммуникативная функция заключается в эмоциональном сопровождении процессов общения и отношений. Здесь близкая по природе своей координирующая функция заключается в чувственно-эмоциональной поддержке при установлении деловых контактов и корректировке отношений. Гностическая функция состоит в обеспечении чувственно-эмоциональной мотивации к наблюдению и учету как своего эмоционального состояния, так и других людей в процессе деятельности. Проективная функция помогает сделать обоснованный выбор оптимальной эмоциональной окраски средств воздействия на других людей [35, С. 102].

На основе анализа функциональных параметров конструкта эмоциональной устойчивости И.В. Белашева заключает, что эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное последствие сильных эмоциональных воздействий, предупреждает развитие крайнего стресса, способствует формированию готовности к действию в напряженной ситуации. «В контексте практической деятельности эмоциональную устойчивость можно рассматривать как функцию интеллекта личности и психического образа решаемой задачи, как один из факторов надежности и успешности деятельности в экстремальной обстановке» [9, С. 285].

В научных исследованиях делаются попытки выявить психологический конструкт эмоциональной устойчивости, что позволит более четко и обоснованно представить структурно-содержательные характеристики способности и готовности личности успешно осуществлять необходимую профессиональную деятельность в сложных условиях. При этом важно различать эмоциональную устойчивость с волевой и психической устойчивостью, которые также могут рассматриваться как интегральные свойства личности.

П.Б. Зильберман, изучая проблему эмоциональной устойчивости и стресса, выделяет понятие психологической устойчивости, которую определяет как интегративное свойство личности, характеризующееся взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных процессов [9, С. 285].

Эмоциональная устойчивость, по определению М.И. Дьяченко, это интегральное свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности [58, С. 202]. Психическая устойчивость же позволяет сконцентрировать и распределить внимание, ориентироваться, использовать знания, навыки, умения, выдерживать большие внешние и внутренние нагрузки [58, С. 202].

В психологической науке вместе с тем существует интегрированное понятие психоэмоциональной устойчивости, рассматриваемой как интегральное свойство психики, выражающееся в способности продуктивно функционировать, преодолевая состояние излишнего эмоционального возбуждения в напряженной ситуации [32].

На основании вышеизложенных определений эмоциональной устойчивости и подходов к пониманию структуры этого феномена мы понимаем под эмоциональной устойчивостью интегративное свойство личности, сочетающее в себе проявление во взаимодействии различных компонентов психической деятельности, главными из которых является эмоциональный, волевой, мотивационный, интеллектуальный, поведенческий. Развитая эмоциональная устойчивость позволяет уменьшить отрицательные последствия стрессовых, негативно эмоционально окрашенных ситуаций и выбрать оптимальное поведение.

В психологической науке отмечается, что состояние субъективного благополучия влияет на эмоциональную устойчивость [1, 9, 42]. Например, решающими факторами, оказывающими такое влияние, является ощущение успешности своей деятельности, экзистенциальная определенность. Вместе с тем, эмоциональная устойчивость как свойство личности оказывает влияние на состояние субъективного благополучия. Важный аспект устойчивости – «соразмерность приятных и неприятных чувств, сливающихся в чувственном тоне, соразмерность между ощущениями удовлетворенности, благополучия и переживаниями радости, счастья, с одной стороны, и ощущениями неудовлетворенности достигнутым, несовершенством в делах, в себе, чувствами грусти и печали, страданиями - с другой. Без тех и других вряд ли возможно чувство полноты жизни, ее содержательной наполненности» [42, С. 54]. Таким образом, качество эмоциональной устойчивости во многом определяет ощущаемое человеком состояние субъективного благополучия.

В первой главе мы осуществили теоретический анализ феноменов субъективного благополучия и эмоциональной устойчивости. Мы изучили различные концепции понимания субъективного благополучия (Н. Брэдбурна, Э. Динера, К. Рифф, Р.М. Шамионова, А.А. Кроник, Е.Н. Головахо, А.В. Кружильной) и определили, что мы рассматриваем данный феномен как психическое состояние, основывающееся на оценочном отношении к себе, своей личности, способностях, компетентности, к внешнему миру и возможности реализации себя в нем, а также осмысленности своей жизни и целей в ней.

Структуру субъективного благополучия составляют три элемента: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции. Все вместе эти элементы формируют единый показатель субъективного благополучия.

Руководствуясь эвдемонистическим, ценностным, субъектным подходами, мы выявили основные детерминанты субъективного благополучия личности: экзистенция, телесность, психологическое благополучие, эмоциональная компетентность, вовлеченность.

Детерминанты пронизывают все уровни субъективного благополучия, определяя личностные особенности восприятия и понимания. Благополучие в той или иной сфере будет складываться не столько благоприятным стечением внешних факторов, сколько качеством восприятия происходящего человеком, причем восприятием и пониманием на всех уровнях: на уровне смыслов и соответствия ценностям, реализации своих собственных ценностей, на уровне ощущения и выражения в теле, на уровне понимания своих эмоций и оценки их, а также эмоций окружающих, на уровне способностей самореализации и обучения навыкам, самовыражения, на уровне вовлеченности в деятельность, определяемую субъектом как важную. Результатом будет эмоционально окрашенное ощущение удовлетворенности или неудовлетворенности, которое создает состояние благополучия.

Мы изучили основные подходы к пониманию феномена эмоциональной устойчивости как:

- проявления волевых качеств личности;
- свойства темперамента;
- эмоционального процесса;
- интегративного свойства личности.

На основании рассмотренных концепций эмоциональной устойчивости и подходов к пониманию структуры этого феномена мы понимаем под эмоциональной устойчивостью интегративное свойство личности, сочетающее в себе проявление во взаимодействии различных компонентов психической деятельности, главными из которых является эмоциональный, волевой, мотивационный, интеллектуальный, поведенческий. Качество эмоциональной устойчивости во многом определяет ощущаемое человеком состояние субъективного благополучия.

ГЛАВА 2. ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ЛИЦ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

2.1 Цель, задачи, гипотезы и методы исследования. Описание организации и процедуры исследования

Цель исследования – изучить психологические особенности субъективного благополучия у лиц с разным уровнем эмоциональной устойчивости.

Предмет исследования – субъективное благополучие, эмоциональная устойчивость.

Объект исследования – слушатели программы дополнительного образования по направлению «Психология здоровья» АПП ЮФУ в количестве 51 чел.

В соответствии с целью исследования были поставлены **задачи:**

Теоретические задачи:

1. осуществить теоретический анализ феномена субъективного благополучия и эмоциональной устойчивости;
2. рассмотреть основные детерминанты субъективного благополучия;
3. исследовать особенности проявления эмоциональной устойчивости.

Методические задачи:

1. подобрать методические инструменты, адекватные цели исследования;
2. разработать процедуру исследования, позволяющую исследовать специфику психологических особенностей субъективного благополучия при разном уровне эмоциональной устойчивости.

Эмпирические задачи:

1. исследовать психологические особенности субъективного благополучия у респондентов;
2. выявить взаимосвязи между детерминантами субъективного благополучия;
3. изучить особенности проявления эмоциональной устойчивости у респондентов;
4. проанализировать выраженность психологических особенностей субъективного благополучия при разном уровне эмоциональной устойчивости у респондентов.

В качестве **гипотез** исследования нами были выдвинуты предположения:

1. Социальная группа «служащие», к которой относятся респонденты, принявшие участие в исследовании, характеризуется благоприятным состоянием субъективного благополучия.
2. Выделяются основные детерминанты субъективного благополучия, определяющие психологические особенности данного феномена.
3. Психологические особенности субъективного благополучия различаются в зависимости от уровня эмоциональной устойчивости личности.

Методы исследования: анкетирование, методы количественной и качественной обработки полученных данных, их обобщение и анализ, содержательная интерпретация полученных результатов.

Методики исследования:

1) Для диагностики состояния субъективного благополучия у респондентов мы исследовали состояние отдельных детерминант этого феномена, рассмотренных нами в первой главе работы. Для диагностики экзистенции личности мы использовали опросник «Шкала экзистенции» А. Лэнгле (см. Приложение). Данный опросник измеряет экзистенциальную исполненность, субъективно ощущаемую личностью.

Понятие «экзистенциальная исполненность» ввел В. Франкл для описания качества жизни человека, неотделимого от персональных убеждений и установок личности. Выраженность экзистенциальной исполненности показывает, насколько осмыслена жизнь, как часто ощущается внутреннее согласие, соответствуют ли внутренним смыслам, целям и ценностям принимаемые решения и поступки. Методика измеряет только субъективную оценку человеком своей жизни, а не реальное объективное состояние дел или количество проблем, измеряется только то, насколько хорошо человек может обходиться со своими проблемами. Шкала экзистенции измеряет способности личности, которые могут зависеть и от накопленного жизненного опыта, и от трудной актуальной жизненной ситуации.

Методика представляет собой опросник, состоящий из 46 пунктов, ответы на которые испытуемый дает, оценивая себя и свою сегодняшнюю жизнь по различным аспектам. Опросник состоит из основных шкал, двух факторов личности и общего показателя - субъективно переживаемой меры исполненности. Каждый ответ оценивается по шести балльной шкале.

Шкала «Самодистанцирование» измеряет способность воспринимать себя и ситуацию с некоторой дистанции, что помогает освобождаться от внутренних аффектов и предубеждений.

«Самотрансценденция» измеряет способность чувствовать эмоциональную внутреннюю соотнесенность с ценностными основаниями мира, ощущать ценности.

«Свобода» измеряет способность решаться на реализацию собственных обоснованных действий в соответствии с внутренними целями и ценностями.

«Ответственность» измеряет способность реализовывать в полной мере решения, принятые на основе личных ценностей, осознавая обязательность этого для себя или для других.

«Персональность» измеряет когнитивную и эмоциональную открытость в восприятии себя и мира.

«Экзистенциальность» измеряет способность ориентироваться в этом мире, приходить к решениям и ответственно воплощать их в жизнь, меняя ее таким образом в лучшую сторону.

Итоговый общий показатель «Общая исполненность» – это сумма промежуточных показателей по четырем субшкалам: «Самодистанцирование», «Самотрансценденция», «Свобода» и «Ответственность».

2) С целью исследования феномена телесности была использована методика «Опросник Телесности» Л.Р. Правдиной (см. Приложение). Четыре базовых шкалы опросника соответствуют четырем уровням здоровья человека в соответствии с современной моделью интегративного здоровья.

Шкала отношения к организму, физический аспект телесности – оценивает способность человека придерживаться в отношении организма здорового образа жизни.

Шкала, отражающая психологический аспект телесности, оценивает способность человека осознавать телесные ощущения, эмоции и регулировать эмоциональные состояния.

Шкала социального аспекта телесности оценивает ощущение и проявление себя через тело в социуме, социально-разделенную телесность (ощущение общности с какой-либо группой), возможность принятия внимания от окружающих, способность использовать язык прикосновений в общении.

Шкала экзистенциального аспекта телесности характеризует способность к пониманию себя как «одухотворенного» тела, возможность использовать интуицию в принятии решений, способность быть вовлеченным, доверять миру, способность реализовать духовную сферу через свое тело.

Объединяет результаты всех параметров, полученных по предыдущим шкалам, и оценивает собственно телесность шкала общей телесности.

Опросник составлен на основе порядковой шкалы с биполярным принципом упорядочивания признаков; стимульный материал содержит 25 пунктов в виде утверждений: по четыре-шесть пунктов на каждый аспект телесности. Оценка выраженности признака осуществляется на основе 7-ми балльной шкалы.

3) Для выявления непосредственно психологических компонентов субъективного благополучия использовался адаптированный на русском языке вариант англоязычной методики «Шкала психологического благополучия» (The scales of psychological well-being), разработанной К. Рифф. Методика была несколько раз валидизирована в различных вариантах. Мы использовали вариант из 84 пунктов, адаптированный и валидизированный Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко (см. Приложение). Данная методика позволяет измерить выраженность основных составляющих психологического благополучия на основе шести шкал: наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия. Каждая шкала содержит 14 пунктов - как прямых, так и обратных.

Шкала «Самопринятие» измеряет способность видеть в себе и принимать свои положительные и отрицательные качества и особенности.

Шкала «Автономия» измеряет способность быть независимым, иметь свое собственное мнение, оценивать себя исходя из собственных предпочтений.

Шкала «Цели в жизни» измеряет способность осознавать направленность, осмысленность своей жизни, наличие убеждений о целях в своей жизни.

Шкала «Управление окружающей средой» измеряет качества, которые позволяют создавать и изменять условия и обстоятельства во внешнем мире в соответствии с личными ценностями и потребностями.

Шкала «Личностный рост» измеряет способность ощущать свое непрерывное развитие, стремление учиться и воспринимать новое.

Шкала «Позитивные отношения с окружающими» измеряет способность сопереживать, проявлять эмпатию, строить близкие, дружественные отношения с другими.

Шкала «Психологическое благополучие» является итоговым суммарным показателем всех остальных шкал.

4) Для оценки эмоционального интеллекта испытуемых использовался Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люсина. Опросник измеряет эмоциональный интеллект, который определяется автором методики как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими.

Методика включает утверждения, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя четырёх балльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Шкалы опросника:

Шкала «Межличностный эмоциональный интеллект» измеряет способность понимать эмоции других людей и управлять ими.

Шкала «Внутри личностный эмоциональный интеллект» измеряет способность понимать свои собственные эмоции и управлять ими.

Шкала «Понимание эмоций» измеряет способность к пониманию своих и чужих эмоций.

Шкала «Управление эмоциями» измеряет способность к управлению своими и чужими эмоциями.

Шкала «Общий эмоциональный интеллект» суммирует показатели шкал и является общим итоговым показателем.

В методике также содержатся более частные субшкалы: понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями, понимание своих эмоций, управление своими эмоциями, контроль экспрессии.

5) Для оценки уровня вовлеченности респондентов использована сокращенная версия опросника «Утрехтская шкала увлеченности работой» (UWES) В. Шауфели в русскоязычной адаптации Д. Кутузовой. Методика представляет собой опросник из 9 пунктов, составляющих единую шкалу увлеченности работой. При этом увлеченность рассматривается как устойчивое и глубокое, затрагивающее различные психические процессы эмоционально-когнитивное и мотивационное состояние, которое не фокусируется на каком-то конкретном предмете, событии, человеке или форме поведения, а описывает отношение человека к работе в целом. Полная версия опросника позволяет оценить каждый из трех компонентов (энергичность, преданность, погруженность), в то время как сокращенная версия рассматривается в качестве единой шкалы для оценки увлеченности работой. В настоящее время это один из наиболее часто используемых инструментов для изучения увлеченности работой.

6) Для диагностики эмоциональной устойчивости респондентов применялась методика «Прогноз». Методика разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости (НПУ), риска дезадаптации в стрессе. В настоящее время это единственная апробированная и валидизированная методика по измерению эмоционального компонента нервно-психической устойчивости. Методика содержит 84 вопроса, на каждый из которых предлагается дать ответ «да» или «нет».

Эмпирическим объектом исследования выступили материалы тестирования группы слушателей программы дополнительного образования по направлению «Психология здоровья» АПП ЮФУ.

Выборка составила 51 человек (5 мужчин и 46 женщин, средний возраст 34.6 ± 11.21 года). В исследовании принимали участие сотрудники различных профессий, большинство из респондентов являются менеджерами. Все респонденты являются представителями социальной группы, включающей всех занятых интеллектуальным трудом на предприятиях, а также в сфере торговли и услуг. Данную группу мы именуем служащими. Объединяющим фактором, характеризующим респондентов, стало их осмысленное желание получить второе образование в области психологии.

Достоверность полученных результатов обеспечивалась использованием в исследовании методов математической статистики: критерия Колмагорова-Смирнова, корреляционного анализа Спирмена, однофакторного дисперсионного анализа. Применялись компьютерные программы Microsoft Office Excel 2007; SPSS Statistics 17.

Организация и процедура исследования: Исследование проводилось в Академии психологии и педагогики Южного Федерального Университета по адресу ул. Турмалиновская 13, г. Ростов-на-Дону. Исследование проводилось в групповой форме, на стандартизированных бланках, по стандартным инструкциям, в вечернее время, с периода 18-30 до 20-00 во время практического занятия. Перед раздачей бланков был дан инструктаж о том, как заполнять поля бланка, а так же о важности данного исследования. Это проявило повышенный интерес со стороны респондентов, что заставило их относиться к данной работе более серьезно. При возникновении вопросов оперативно и по существу были даны ответы, чтобы не сильно отвлекать респондентов от работы. При проведении исследования все испытуемые были спокойны, проявляли интерес, внимательно слушали инструкции, выполняли предложенные задания.

Период проведения исследования: сентябрь 2014 г. – апрель 2016 г. Исследование включало в себя следующие этапы. На первом этапе

(сентябрь 2014 г. – май 2015 г.), поисковом, изучалась психологическая литература по проблеме исследования, производилась выборка методик соответствующих задачам исследования, анализировался имеющийся опыт проведения подобных исследований.

На втором этапе (май 2015 г. – декабрь 2015 г.), диагностическом, проводился отбор испытуемых, соответствующих диагностическим критериям, а также была произведена диагностика по отобранным методикам, обрабатывались результаты.

На третьем этапе (январь 2016 г. – апрель 2016 г.), аналитическом, анализировались полученные результаты, проводилась систематизация и обобщение результатов исследования, сопоставлялись данные диагностических исследований, осуществлялось оформление материала исследования.

2.2 Обработка и анализ полученных результатов

2.2.1 Анализ выраженности основных детерминант субъективного благополучия у людей, занимающихся интеллектуальным трудом (экзистенции, телесности, психологического благополучия, эмоционального интеллекта, вовлеченности)

В результате проведенного диагностического исследования мы определили средние показатели по основным шкалам опросников: экзистенциальная исполненность, телесность, психологическое благополучие, общий эмоциональный интеллект, вовлеченность. Данные представлены в сводной таблице (Таблица 2.1).

Таблица 2.1 Средние показатели субъективного благополучия

| Показатели | Размах | Минимум | Максимум | Средние значения | Стандарт отклонение |
|--------------------------|--------|---------|----------|------------------|---------------------|
| Экзистенц. исполненность | 247 | 0 | 247 | 204,39 | 35,349 |
| Телесность | 78 | 71 | 149 | 112,59 | 15,387 |
| Психол благополучие | 182 | 260 | 442 | 369,31 | 36,980 |
| Общий эмоц интеллект | 66 | 59 | 125 | 90,47 | 14,526 |

Показатели по шкалам «Психологическое благополучие», «Эмоциональный интеллект», «Вовлеченность» соответствуют нормативному среднему уровню выраженности данных показателей в методиках. Показатель по шкале «Телесность» имеет значение выше среднего (111 баллов при среднем уровне 106 баллов). Показатель по шкале «Экзистенциальная исполненность» имеет низкую выраженность (204 балла при нормативном среднем значении 216 баллов). Полученные значения характеризуют группу респондентов как лиц, эмоционально удовлетворенных своей жизнью, способных понимать, выражать свои эмоции, оценивать свое эмоциональное состояние и понимать эмоции других, как лиц, увлеченных своей деятельностью. При этом экзистенциальная исполненность, способность диалогически обмениваться с миром на ценностном уровне, ощущение исполненности своей глубинной сущности менее выражена. Наглядно данные представлены на Рисунке 2.1.

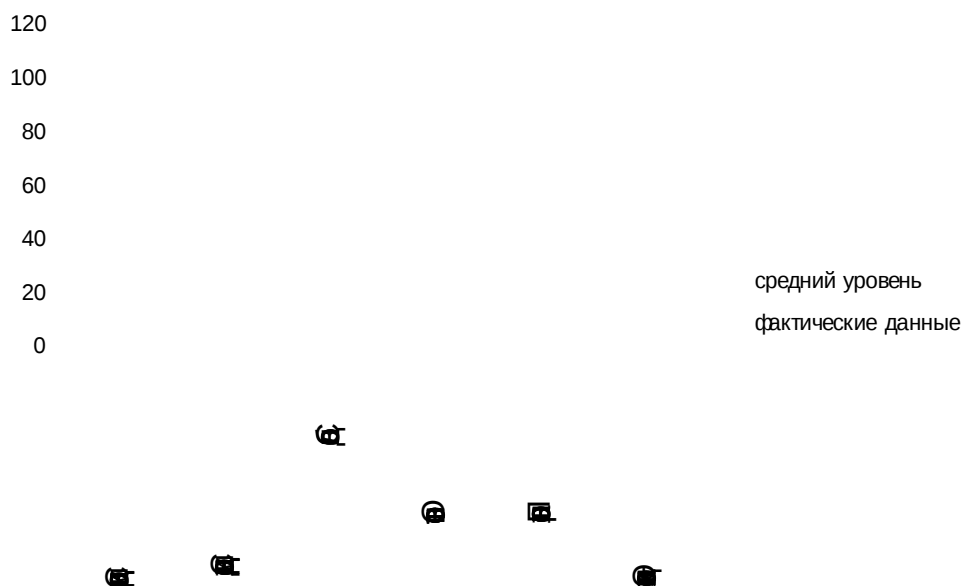
Рисунок 2.1

Средние показатели субъективного благополучия

Для более точной картины, характеризующей респондентов, мы проанализировали средние значения основных показателей каждой методики. Прежде всего, нами был выполнен анализ экзистенциальной исполненности респондентов. В результате выявилось, что у респондентов при общей картине значений показателей чуть ниже среднего наиболее выражена способность к самотрансценденции и свобода. Получены наименее благоприятные показатели по критериям: экзистенциальность и самодистанцирование. Мы предполагаем, что такая комбинация выраженности показателей свидетельствует о следующих особенностях. При наличии открытого эмоционального восприятия мира, способностей сопереживать, создавать близкие отношения, при наличии некоторой

свободы в решимости действовать от своих внутренних побуждений, респонденты ощущают стеснение в осуществлении своей жизни, возможно беззащитность, нехватку внутреннего свободного пространства по отношению к себе. Полученные результаты отображаются на Рисунке 2.2.

Рисунок 2.2
Средние показатели по Шкале экзистенции



Далее мы проанализировали средние показатели по опроснику Телесности. Наиболее высокие показатели получены по критериям «Экзистенциальная телесность» и «Социальная телесность». Значения показателя «Психологическая телесность» также превышают средний уровень. При этом значение показателя «Физическая телесность» ниже среднего нормативного значения. При определенной способности осознавать телесные ощущения и проявление эмоций в теле, респонденты все же не уделяют достаточного внимания самооценке общего состояния физического тела и поддержанию здорового образа жизни. При этом респонденты большое внимание уделяют экзистенциальной составляющей своей личности и взаимоотношениям с окружающими. Средние показатели по шкалам представлены на Рисунке 2.3.

Рисунок 2.3 Средние показатели по Опроснику Телесности

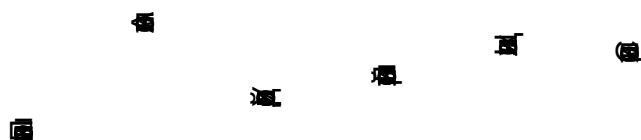


Результаты опросника «Психологическое благополучие» К. Рифф выявили наиболее благоприятно выраженные показатели «Личностный рост» и «Цели в жизни», при недостаточной выраженности показателя «Управление средой» (Рисунок 2.4). Мы можем сделать вывод о том, что малая выраженность показателя «Управление средой» свидетельствует о возможном наличии ощущения собственного бессилия, неспособности что-то изменить до состояния желаемого. Возможно, ощущение некоторой неуверенности, неспособности здесь и сейчас совершить изменения своими действиями являются побуждающим стимулом к продолжению своего образования. Объединяющим признаком исследуемой выборки является получение нового образования в сфере психологии. Вместе с тем, другие шкалы свидетельствуют о стремлении учиться, развиваться, открыто воспринимать новое, ощущении направленности своей жизни.

Рисунок 2.4 Средние показатели по шкале К. Рифф

70
68
66
64
62
60
58
56
54
52
50

средний уровень
фактические данные



Анализ исследования эмоционального интеллекта по методике «ЭмИн» Д.В. Люсина показывает высокую степень выраженности по основным шкалам, кроме шкалы «Понимание эмоций», имеющей минимальные значения (16 баллов). Возможно, это связано с трудностями в распознавании и идентификации собственных и чужих эмоций, сложностью в вербализации своих собственных чувств. При таком результате вызывают вопрос высокие показатели по шкале «Управление эмоциями», возникает предположение о том, что респонденты руководствуются в своем поведении внешними, созданными в обществе и культуре нормами, а не внутренними эмоциональными побуждениями.

На основе полученных данных мы можем сделать более детальный вывод о том, что группа респондентов характеризуется проявлением таких способностей как способность осознавать цели в жизни, чувствовать продолжающееся развитие своего потенциала, открытость новому опыту, ощущение и осознание своих телесных ощущений и эмоций в теле, восприятие себя как одухотворенного тела, способность сопереживать, создавать близкие отношения. При этом менее выражены способности понимания эмоций, управления средой, создания благоприятных для реализации своих целей обстоятельств, при ощущении нехватки внутреннего свободного пространства по отношению к себе. Таким образом, первая гипотеза подтвердилась частично.

2.2.2 Анализ взаимосвязи детерминант субъективного благополучия у людей, занимающихся интеллектуальным трудом (экзистенции, телесности, психологического благополучия, эмоционального интеллекта, вовлеченности)

Задачей следующего этапа исследования стал анализ взаимосвязи выделенных нами основных детерминант субъективного благополучия у участников исследования.

На основании проведенного анализа нормальности распределения по критерию Колмагорова-Смирнова мы определили, что распределение является нормальным. Поэтому мы применили критерий корреляции Пирсона для определения статистических взаимосвязей. Мы проанализировали возможность взаимосвязей между всеми показателями используемых в исследовании опросников, характеризующих основные детерминанты субъективного благополучия.

В результате мы обнаружили, что основные шкалы опросников в большинстве случаев значимо взаимосвязаны между собой. Так, психологическое благополучие значимо взаимосвязано с общим эмоциональным интеллектом ($r=0,61$ при $p<0,01$), вовлеченностью ($r=0,47$ при $p<0,01$), общей телесностью ($r=0,53$ при $p<0,01$). Удовлетворенность жизнью, реализацией своего внутреннего потенциала связана с глубиной осознания себя в мире через тело (чувствование, выражение своих смыслов, эмоций в теле), с пониманием и способностью регулировать свои эмоции и влиять на эмоции других, и с состоянием вовлеченности, эмоциональной приверженности к осуществляемой личностью деятельности. Это обусловлено тем, что вышеназванные способности являются личностными ресурсами, которые психологический компонент при своей положительной выраженности гармонично сочетает. Вовлеченность значимо взаимосвязана с внутри личностным эмоциональным интеллектом ($r=0,28$ при $p<0,05$). Экзистенциальная

исполненность значимо взаимосвязана с управлением своими эмоциями ($r=0,3$ при $\rho<0,05$), пониманием своих эмоций ($r=0,37$ при $\rho<0,01$), внутри личностным эмоциональным интеллектом ($r=0,31$ при $\rho<0,05$).

Поскольку, как было отмечено в Главе 1, именно психологический компонент субъективного благополучия выступает интегративной детерминантой, объединяющей в единый феномен благополучия множество других, представляется важным рассмотреть взаимосвязи компонентов психологического благополучия с показателями других детерминант. Понимая двустороннюю направленность корреляционной взаимосвязи, первым компонентом в корреляции мы поставим показатель психологического благополучия. Основные полученные результаты приведены в Таблице 2.2.

Таблица 2.2

Анализ взаимосвязи основных детерминант субъективного благополучия

| Показатель | Позитивн. отношения | Автономия | Управлен средой | Личностн рост | Цели в жиз. | Само принятие | Психологич благополучие |
|------------------------|---------------------|-----------|-----------------|---------------|-------------|---------------|-------------------------|
| Понимание своих эмоций | 0,532** | 0,398** | 0,182 | 0,205 | 0,300* | 0,370** | 0,481** |
| Понимание чужих эмоций | 0,681** | -0,21 | 0,320* | 0,336* | 0,487** | 0,316* | 0,522** |
| Межлич эмоц интел | 0,746** | 0,93 | 0,361** | 0,432** | 0,485** | 0,417** | 0,619** |
| Внутрилич эмоц интел | 0,482** | 0,372** | 0,205 | 0,236 | 0,279* | 0,342* | 0,460** |
| Управление эмоц | 0,603** | 0,315* | 0,308* | 0,398** | 0,346* | 0,423** | 0,575** |
| Общий уровень эм интел | 0,690** | 0,262 | 0,317* | 0,375** | 0,428** | 0,426** | 0,606** |
| Физическая телесн | 0,276* | 0,184 | 0,308* | 0,264 | -0,06 | 0,117 | 0,269 |
| Психологич телес | 0,351* | 0,234 | 0,069 | 0,523** | 0,523** | 0,281* | 0,359** |
| Социальн телес | 0,485** | 0,009 | 0,417** | 0,258 | 0,586** | 0,440** | 0,525** |
| Общая телес | 0,548** | 0,065 | 0,401** | 0,275 | 0,538** | 0,368** | 0,527** |
| Самотрансценде нция | 0,257 | 0,074 | 0,224 | 0,154 | 0,245 | 0,360** | 0,314* |

Вовлеченность -0,102 0,153 0,414** 0,037 0,417** 0,467** 0,285*

*взаимосвязь -на уровне $p < 0,05$; **взаимосвязь - на уровне $p < 0,01$

Таким образом, исходя из данных таблицы, мы можем заключить, что чем выше удовлетворение от доверительных близких отношений с другими, тем развитее у личности социальная телесность, то есть способность ощущать себя частью какой-либо общности и получать внутренний ресурс от этого. Показатель «Позитивные отношения» включает также способность к эмпатии, к построению близких отношений. Чем выше развита эта способность, тем более развита способность понимать, осознавать, идентифицировать и управлять своими эмоциями и чуткость в отношении эмоций других людей, и тем выше уровень эмоциональной компетенции личности. При этом указанные выше способности являются непременным условием построения близких доверительных отношений.

Чем выше автономия личности, то есть способность независимо от социального давления мыслить и принимать решения, тем развитее внутри личностный эмоциональный интеллект, включающий в себя понимание и управление своими эмоциями. В то же время развитый эмоциональный интеллект является предпосылкой развитой способности самостоятельно мыслить и принимать решения в согласии с собой, своими целями.

Управление средой, включая способность осознавать, выбирать или создавать условия в окружающем пространстве для реализации собственных ценностей и потребностей, значимо взаимосвязано с социальной телесностью, включая способности к открытому конструктивному общению с миром, а также общей телесностью. В то же время именно развитый социальный аспект телесности позволяет свободно ориентироваться в окружающей среде.

Кроме того, показатель «Управление средой» тесно взаимосвязан с пониманием чужих эмоций, способностью влиять на состояние других, общим уровнем эмоционального интеллекта. Представляется интересной

взаимосвязь управления средой с вовлеченностью. Чем более выражено ощущение уверенности в овладении средой, тем более возможна эмоциональная и интеллектуальная приверженность деятельности. Возможно, ощущение компетентности усиливает интерес и желание активно действовать в значимой сфере.

Позитивно выраженный показатель личностного роста, содержащий чувство реализации и развития личностного потенциала, стремление совершенствоваться, значимо взаимосвязан со способностью осознавать телесные ощущения, выраженные в теле эмоции, способностью распознавать соматические проявления, и способностью понимать свои и чужие эмоции.

Чем яснее для личности определены цели в жизни, чем отчетливее чувство осмысленности своего настоящего, прошлого и будущего, тем более конструктивно личность взаимодействует с окружающей средой. Данный тезис подтверждают тесные взаимосвязи показателя «Цели в жизни» с социальной телесностью, общей телесностью, межличностным и внутри личностным эмоциональным интеллектом, способностью понимать и управлять эмоциями, а также взаимосвязь с вовлеченностью. В то же время благоприятное развитие перечисленных способностей помогает формулировать собственные цели в жизни.

Способность принимать себя вместе со своими желаниями и потребностями связана со способностью к самотрансценденции, то есть способностью воспринимать экзистенциальную значимость происходящего, переживая собственное внутреннее отношение к пережитому в соотнесении с собственными ценностями. Возможно, осознавая и принимая разные стороны своей личности, человек больше доверяет своим чувствам, что делает его способным к выходу за пределы себя, то есть самотрансцендентным.

Таким образом, чем развитее способности, составляющие психологическую детерминанту субъективного благополучия, тем лучше

развиты и выражены эмоциональные, экзистенциальные и телесные способности. И наоборот, развитие вышеназванных перечисленных способностей обуславливает развитие и раскрытие способностей психологического благополучия. Составляя единое целое и взаимно поддерживая друг друга, данные детерминанты формируют состояние субъективного благополучия, ощущаемое личностью в настоящем.

С точки зрения наличия/отсутствия связей между компонентами экзистенциальной исполненности и остальными детерминантами субъективного благополучия удивительным кажется их отсутствие. Хотя в этом случае возможной интерпретацией могло бы стать то, что исследуемая выборка респондентов изначально характеризуется низкой выраженностью экзистенциального компонента. Возможно, личностные особенности испытуемых более развиты и ориентированы на эмоциональную и поведенческую составляющую. Возможно, средние показатели субъективного благополучия обусловлены невыраженностью экзистенциальной исполненности и требуется усилить именно этот компонент.

Таким образом, в ходе исследования мы получили подтверждение выдвинутой гипотезы о том, что основные детерминанты субъективного благополучия, выделенные в ходе теоретического исследования, определяют психологические особенности данного феномена.

2.2.3 Анализ выраженности субъективного благополучия у лиц с разным уровнем эмоциональной устойчивости

Анализ результатов исследования эмоциональной устойчивости позволил разделить всех испытуемых на три группы: респонденты с неудовлетворительным уровнем эмоциональной устойчивости, определяющим высокую вероятность эмоциональных срывов в

экстремальных ситуациях, неадекватность восприятия себя и окружающей действительности; респонденты с удовлетворительной устойчивостью, характеризующейся низкой вероятностью эмоциональных срывов, возможными единичными нарушениями поведения при физических и эмоциональных нагрузках, адекватной самооценкой; и респонденты с хорошей эмоциональной устойчивостью, обладающие высоким уровнем поведенческой регуляции с низкой вероятностью возникновения сбоев психической деятельности.

Для подтверждения или опровержения гипотезы о влиянии фактора эмоциональной устойчивости на субъективное благополучие мы использовали одномерный (однофакторный) дисперсионный анализ для независимых групп (с неудовлетворительным, удовлетворительным и хорошим уровнем эмоциональной устойчивости). Все необходимые условия для его применения в данных группах соблюдаются (количественный тип данных, независимые выборки, нормальное распределение признаков, равенство дисперсий изучаемых признаков, независимые наблюдения). В результате проведения однофакторного дисперсионного анализа выяснилось, что при изменении выраженности эмоциональной устойчивости у групп наблюдаются различия между средними показателями определенных признаков у выше обозначенных трех групп. Такими признаками выступили управление средой ($F=4,262$ при $p=0,02$), личностный рост ($F=3,182$ при $p=0,05$), автономия ($F=3,852$ при $p=0,03$), духовная телесность ($F=4,336$ при $p=0,02$), психологическое благополучие ($F=3,819$ при $p=0,03$), общий эмоциональный интеллект ($F=4,22$ при $p=0,02$), понимание эмоций ($F=7,011$ при $p=0,02$), внутри личностный эмоциональный интеллект ($F=9,014$ при $p=0,00$), самодистанцирование ($F=4,746$ при $p=0,01$), ответственность ($F=3,634$ при $p=0,03$). Вышеперечисленные показатели являются составляющими различных детерминант субъективного благополучия: психологического благополучия (управление средой, личностный рост, автономия, общий

показатель психологического благополучия), эмоциональной компетенции (общий эмоциональный интеллект, понимание эмоций, внутри личностный эмоциональный интеллект), телесности (экзистенциальная телесность), экзистенции (самодистанцирование, ответственность). Вместе с тем не выявлено значимых различий между средними показателями вовлеченности у трех групп испытуемых. Возможно, свойство эмоциональной устойчивости не является определяющим фактором для обретения состояния эмоциональной и интеллектуальной увлеченности деятельностью, здесь необходимо дополнительное исследование по поиску значимых параметров. Тем не менее, результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что третья гипотеза о том, что психологические особенности субъективного благополучия различаются в зависимости от уровня эмоциональной устойчивости личности, подтвердилась частично.

В результате мы выяснили, что некоторые описываемые параметры значительно более выражены в определенных группах. Для того, чтобы показать наглядно эти различия, мы использовали гистограммы, обозначая при этом все три исследуемые группы респондентов.

Такие показатели психологического благополучия как управление средой, автономия возрастают по мере повышения уровня эмоциональной устойчивости и значительно отличаются в группе с хорошим уровнем эмоциональной устойчивости по сравнению с двумя другими группами (Рисунок 2.5). Чем более устойчива личность к срывам в психической деятельности при психических, эмоциональных и физических напряжениях, тем более она способна создавать подходящий контекст для реализации собственных потребностей и желаний, при этом мыслить и действовать независимо, ощущая развитие своего личностного потенциала.

При этом следует отметить, что более выраженный показатель «Личностный рост» наблюдается в группе с неудовлетворительной эмоциональной устойчивостью, чем в группе с удовлетворительной

эмоциональной устойчивостью. То есть, возможно, низкий уровень эмоциональной устойчивости, допускающий эмоциональное напряжение и вероятность нервно-психических срывов при определенных физических и психических нагрузках является побудителем для активизации внутренней деятельности, стремления к личностному росту.

Рисунок 2.5 Характеристики показателей «Управление средой», «Личностный рост», «Автономия» у групп с разным уровнем эмоциональной устойчивости

Группа респондентов с удовлетворительной эмоциональной устойчивостью характеризуется умеренно выраженными показателями «Управление средой», «Личностный рост», «Автономия» по сравнению с другими группами.

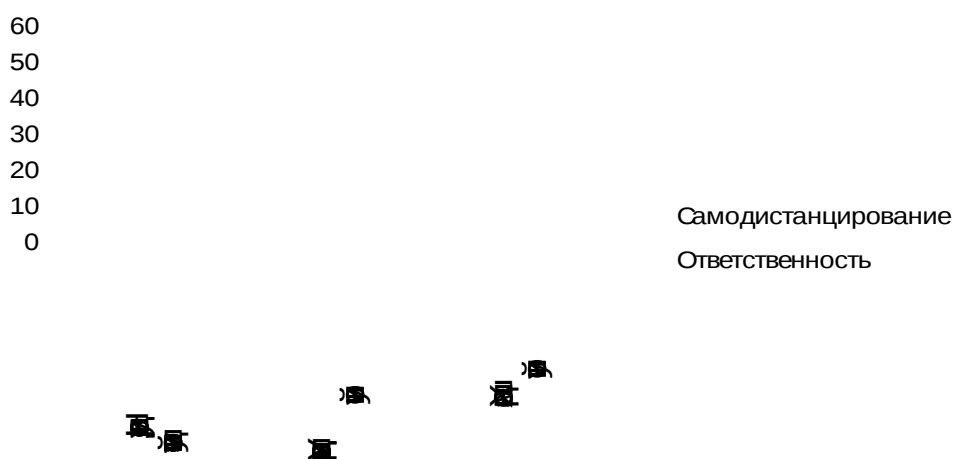
Необходимо отметить, что в результате исследования выявилось, что у группы лиц с хорошим уровнем эмоциональной устойчивости показатели психологического благополучия значительно выше, чем у иных двух групп. При этом значения показателя психологического благополучия лишь не на много различается у групп с неудовлетворительной и удовлетворительной эмоциональной устойчивостью (Рисунок 2.6). Возможно, такая картина обусловлена тем фактом, что лица с хорошим уровнем эмоциональной устойчивости контролируют свое состояние, устраняя плохие переживания и усиливая хорошие, позволяя правильно распределить свое внимание и адекватно оценивать внешнюю деятельность. Эти качества позволяют само регулировать поведение, осмысливать цели в жизни, само развиваться, строить теплые отношения с другими, то есть реализовывать свой потенциал и само реализовываться. Это обуславливает состояние субъективного благополучия.

Рисунок 2.6 Характеристики показателей психологического благополучия у групп с разным уровнем эмоциональной устойчивости

Неудовлетворительный и удовлетворительный уровень эмоциональной устойчивости в разной степени допускают эмоциональное напряжение, переходящее в состояние нервно-психического срыва, что негативно влияет на ясность восприятия и оценки ситуации, и, соответственно на ощущение благополучия.

Как следует из результатов дисперсионного анализа, уровень эмоциональной устойчивости является фактором, влияющим на способность само дистанцироваться и брать на себя ответственность (Рисунок 2.7). Группа респондентов с удовлетворительной эмоциональной устойчивостью характеризуется наивысшими показателями «само дистанцирование» и «ответственность». Таким образом, эмоциональная устойчивость, характеризующаяся определенным эмоциональным возбуждением, не самым высоким уровнем контроля над своими эмоциями, допускающим вероятность нервно-психических срывов, является тем фактором, который позволяет развивать способность смотреть на себя и на ситуацию с некоторой дистанции, не ориентируясь только на самого себя, способность брать на себя свою долю ответственности, воплощать свои собственные, основанные на своих ценностях решения.

Рисунок 2.7 Характеристика показателей «Самодистанцирование», «Ответственность» у групп с разным уровнем эмоциональной устойчивости



Уровень эмоциональной устойчивости напрямую влияет на выраженность компонентов эмоциональной детерминанты субъективного благополучия (Рисунок 2.8).

Рисунок 2.8 Характеристика показателей «Понимание эмоций», «Внутриличностный эмоциональный интеллект», «Общий эмоциональный интеллект» у групп с разным уровнем эмоциональной устойчивости

Группа респондентов с хорошей эмоциональной устойчивостью характеризуется самыми высокими показателями по шкалам. Чем выше устойчивость, тем развитее способность понимания собственных эмоций и управления ими, а также общий уровень эмоционального интеллекта (или эмоциональной компетентности личности). Эти способности важны для успешной самореализации личности в жизни и деятельности, что обуславливает наличие состояния субъективного благополучия.

Помня о двойственном характере интерпретации результатов в нашем исследовании (поскольку мы применяем однофакторный анализ к

не экспериментальным данным и выбираем независимую и зависимую переменную самостоятельно), можно сделать вывод и по-другому: именно высокая развитость детерминант субъективного благополучия определяет уровень эмоциональной устойчивости. Используя изначальную формулировку нашей третьей гипотезы, можно заключить, что уровень эмоциональной устойчивости формируется в зависимости от состояния психологических особенностей субъективного благополучия.

Мы можем сделать следующие выводы из эмпирической части исследования:

1. Служащие, являющиеся слушателями программы дополнительного образования по направлению «Психология здоровья» АПП ЮФУ, характеризуются высоким проявлением таких способностей как способность осознавать цели в жизни, чувствовать продолжающееся развитие своего потенциала, открытость новому опыту, ощущение и осознание своих телесных ощущений и эмоций в теле, восприятие себя как одухотворенного тела, способность сопереживать, создавать близкие отношения.

2. В характеристике служащих, обучающихся по программе дополнительного образования АПП ЮФУ, наименее выражены способности понимания эмоций, управления средой, создания благоприятных для реализации своих целей обстоятельств, при ощущении нехватки внутреннего свободного пространства по отношению к себе.

3. Обнаружены значимые взаимосвязи основных детерминант субъективного благополучия у участников исследования. Психологическое благополучие значимо взаимосвязано с общим эмоциональным интеллектом, пониманием своих и чужих эмоций, межличностным эмоциональным интеллектом, внутри личностным эмоциональным интеллектом, управлением эмоциями, психологической телесностью, социальной телесностью, общей телесностью, самотрансценденцией,

вовлеченностью. Вовлеченность значимо взаимосвязана с психологическим благополучием, внутри личностным эмоциональным интеллектом. Экзистенциальная исполненность значимо взаимосвязана с управлением своими эмоциями, пониманием своих эмоций, внутри личностным эмоциональным интеллектом.

4. У групп респондентов с разной выраженностью эмоциональной устойчивости наблюдаются различия между средними показателями определенных признаков: управление средой, личностный рост, автономия, экзистенциальная телесность, психологическое благополучие, общий эмоциональный интеллект, понимание эмоций, внутри личностный эмоциональный интеллект, самодистанцирование, ответственность. Не выявлено значимых различий между средними показателями вовлеченности у трех групп испытуемых с разным уровнем эмоциональной устойчивости.

5. Группа респондентов с хорошим уровнем эмоциональной устойчивости характеризуется самыми высокими показателями: управление средой, личностный рост и автономия, внутриличностный и общий эмоциональный интеллект, – по сравнению с группами с неудовлетворительной и удовлетворительной эмоциональной устойчивостью. Данная группа также характеризуется средним уровнем выраженности ответственности и наименее выраженной способностью самодистанцироваться по сравнению с двумя другими группами.

6. Показатели психологического благополучия значительно выше у группы лиц с хорошим уровнем эмоциональной устойчивости, чем у иных двух групп. При этом значения показателя психологического благополучия лишь немного различается у групп с неудовлетворительной и удовлетворительной эмоциональной устойчивостью.

7. Группа респондентов с удовлетворительной эмоциональной устойчивостью характеризуется наиболее выраженными способностями самодистанцироваться и ответственностью, а также средне выраженными

способностями управления средой, автономии, понимания эмоций, общей эмоциональной компетентностью по сравнению с двумя другими группами.

8. Значимые различия между группой респондентов с удовлетворительной эмоциональной устойчивостью и группой респондентов с неудовлетворительной эмоциональной устойчивостью: управление средой (выше у группы с удовлетворительной устойчивостью), автономия (выше у группы с удовлетворительной устойчивостью), личностный рост (выше у группы с неудовлетворительной устойчивостью), общий эмоциональный интеллект (выше у группы с удовлетворительной устойчивостью), понимание эмоций (выше у группы с удовлетворительной устойчивостью), самодистанцирование (выше у группы с удовлетворительной устойчивостью), ответственность (выше у группы с удовлетворительной устойчивостью).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ситуации экономического кризиса в России особо актуальным является вопрос о реакции людей на экономические решения, нестабильность и необходимость приспособливаться к новым условиям жизни. В этот период человеку важно эффективно адаптироваться, поскольку от этого зависит полная реализация личностного потенциала, его самоактуализация и удовлетворенность жизнью. Это обуславливает актуальность изучения заданной темы. Поэтому целью нашего исследования стало изучение психологических особенностей субъективного благополучия у лиц с разным уровнем эмоциональной устойчивости.

В первой главе мы осуществили теоретический анализ феноменов субъективного благополучия и эмоциональной устойчивости. Мы изучили различные концепции понимания субъективного благополучия (Н. Брэдбурна, Э. Динера, К. Рифф, Р.М. Шамионова, А.А. Кроник, Е.Н. Головахо, А.В. Кружилной) и определили, что мы рассматриваем данный феномен как психическое состояние, основывающееся на оценочном отношении к себе, своей личности, способностей, компетентности, к внешнему миру и возможности реализации себя в нем, а также осмысленности своей жизни и целей в ней. Структуру субъективного благополучия составляют три элемента: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции. Все вместе эти элементы формируют единый показатель субъективного благополучия.

Руководствуясь эвдемонистическим, ценностным, субъектным подходами, мы выявили основные детерминанты субъективного благополучия личности: экзистенция, телесность, психологическое благополучие, эмоциональная компетентность, вовлеченность. Детерминанты пронизывают все уровни субъективного благополучия, определяя личностные особенности восприятия и понимания.

Благополучие в той или иной сфере будет складываться не столько благоприятным стечением внешних факторов, сколько качеством восприятия происходящего человеком, причем восприятием и пониманием на всех уровнях: на уровне смыслов и соответствия ценностям, реализации своих собственных ценностей, на уровне ощущения и выражения в теле, на уровне понимания своих эмоций и оценки их, а также эмоций окружающих, на уровне способностей самореализации и обучения навыкам, самовыражения, на уровне вовлеченности в деятельность, определяемую субъектом как важную. Результатом будет эмоционально окрашенное ощущение удовлетворенности или неудовлетворенности, которое создает состояние благополучия.

Мы изучили основные подходы к пониманию феномена эмоциональной устойчивости как:

- проявления волевых качеств личности;
- свойства темперамента;
- эмоционального процесса;
- интегративного свойства личности.

На основании рассмотренных концепций эмоциональной устойчивости и подходов к пониманию структуры этого феномена мы понимаем под эмоциональной устойчивостью интегративное свойство личности, сочетающее в себе проявление во взаимодействии различных компонентов психической деятельности, главными из которых является эмоциональный, волевой, мотивационный, интеллектуальный, поведенческий. Качество эмоциональной устойчивости во многом определяет ощущаемое человеком состояние субъективного благополучия.

Во второй главе изложены результаты эмпирического исследования. Исследование проводилось на базе группы слушателей программы дополнительного образования по направлению «Психология здоровья» АПП ЮФУ.

Служащие, являющиеся слушателями программы дополнительного образования по направлению «Психология здоровья» АПП ЮФУ, характеризуется высоким проявлением таких способностей как способность осознавать цели в жизни, чувствовать продолжающееся развитие своего потенциала, открытость новому опыту, ощущение и осознание своих телесных ощущений и эмоций в теле, восприятие себя как одухотворенного тела, способность сопереживать, создавать близкие отношения. В то же время в характеристике служащих, обучающихся по программе дополнительного образования АПП ЮФУ, наименее выражены способности понимания эмоций, управления средой, создания благоприятных для реализации своих целей обстоятельств, при ощущении нехватки внутреннего свободного пространства по отношению к себе.

В результате эмпирического исследования обнаружены значимые взаимосвязи основных детерминант субъективного благополучия у участников. Психологическое благополучие значимо взаимосвязано с общим эмоциональным интеллектом, пониманием своих и чужих эмоций, межличностным эмоциональным интеллектом, внутриличностным эмоциональным интеллектом, управлением эмоциями, психологической телесностью, социальной телесностью, общей телесностью, самотрансценденцией, вовлеченностью. Вовлеченность значимо взаимосвязана с психологическим благополучием, внутриличностным эмоциональным интеллектом. Экзистенциальная исполненность значимо взаимосвязана с управлением своими эмоциями, пониманием своих эмоций, внутриличностным эмоциональным интеллектом.

Группы респондентов с разным уровнем эмоциональной устойчивости различаются между собой по средним показателям определенных признаков: управление средой, личностный рост, автономия, духовная телесность, психологическое благополучие, общий эмоциональный интеллект, понимание эмоций, внутриличностный эмоциональный интеллект, самодистанцирование, ответственность. Не

выявлено значимых различий между средними показателями вовлеченности у трех групп испытуемых с разным уровнем эмоциональной устойчивости.

Группа респондентов с хорошим уровнем эмоциональной устойчивости характеризуется самыми высокими показателями: управление средой, личностный рост и автономия, внутриличностный и общий эмоциональный интеллект, – по сравнению с группами с неудовлетворительной и удовлетворительной эмоциональной устойчивостью. Данная группа также характеризуется средним уровнем выраженности ответственности и наименее выраженной способностью самодистанцироваться по сравнению с двумя другими группами.

Показатели психологического благополучия значительно выше у группы лиц с хорошим уровнем эмоциональной устойчивости, чем у иных двух групп. При этом значения показателя психологического благополучия лишь немного различается у групп с неудовлетворительной и удовлетворительной эмоциональной устойчивостью.

Группа респондентов с удовлетворительной эмоциональной устойчивостью характеризуется наиболее выраженными способностями самодистанцироваться и ответственностью, а также средне выраженными способностями управления средой, автономии, понимания эмоций, общей эмоциональной компетентностью по сравнению с двумя другими группами.

Значимые различия между группой респондентов с удовлетворительной эмоциональной устойчивостью и группой респондентов с неудовлетворительной эмоциональной устойчивостью выявлены по следующим показателям: управление средой (выше у группы с удовлетворительной устойчивостью), автономия (выше у группы с удовлетворительной устойчивостью), личностный рост (выше у группы с неудовлетворительной устойчивостью), общий эмоциональный интеллект (выше у группы с удовлетворительной устойчивостью), понимание эмоций

(выше у группы с удовлетворительной устойчивостью), самодистанцирование (выше у группы с удовлетворительной устойчивостью), ответственность (выше у группы с удовлетворительной устойчивостью).

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены.

Результаты исследования могут быть использованы в психологическом консультировании и психокоррекции личности, осуществляемых практическими психологами и социально-психологическими службами. Описание системы основных детерминант субъективного благополучия позволяет адресно направить внимание психолога на компоненты, способствующие благоприятному развитию этого феномена. Основываясь на понимании взаимосвязи экзистенции, телесности, эмоциональной компетенции, вовлеченности и психологического благополучия в формировании целостного состояния субъективного благополучия личности, а также на понимании взаимосвязи состояния субъективного благополучия и качества эмоциональной устойчивости личности можно определить новые подходы в рамках диагностики и терапии данного состояния. Кроме того, полученные результаты могут быть использованы в процессе построения учебных курсов по психологии здоровья и психологического благополучия личности.

Перспективы дальнейших исследований мы связываем с углубленным изучением детерминант субъективного благополучия, с увеличением выборки испытуемых.

Список использованных источников

1. Абдалина Л.В., Механчук С.Ю. Общее представление о психологической структуре и содержании эмоциональной устойчивости специалиста экономического профиля // Вестник ТГУ. 2011. №10 С.116-119.
2. Аболин Л.М. Автореферат диссертации по теме «Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения» // Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://наука-pedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya-emotsionalnaya-ustoychivost-v-napryazhennoy-deyatelnosti-ee-psihologicheskie-mehanizmy-i-puti-povysheniya>
3. Андреева И.А. Проблема оценки эмоциональной и нервно-психической устойчивости, прогнозирование успешности деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 1996. №2 (4).
4. Антонова Е.А. Эмоциональная устойчивость как фактор педагогической деятельности // Известия Саратовского Университета. 2011. Том 11. Серия Философия. Психология. Педагогика. Вып. 1. С. 101-103.
5. Аргайл М. Психология счастья. – СПб.: Питер, 2003. - 271 с.
6. Аристотель. Никомахова этика / Философы Греции. Перевод: Н. Брагинская. М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 1997. – 415 с.
7. Барыкина А.И. Исследование психологической устойчивости сотрудников скорой медицинской помощи в процессе профессиональной деятельности // Science Time. 2015. №5 (17) С.45-47.
8. Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. 2013. №4 С.4-14.

9. Белашева И.В. Эмоциональная компетентность и психологическая устойчивость личности студентов вуза // МНКО. 2015. №2 (51) С.284-287.
10. Белов В.В., Корзунин А.В., Юсупов В.В., Костин Д.В. Методы оценки нервно-психической устойчивости военнослужащих // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2014. №3 С.75-88.
11. Бенко Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. 2015. №2 С.5-13.
12. Бондаренко М.В. Теоретические подходы к пониманию психологического благополучия личности // Молодежь и наука: материалы VI Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Красноярск, 2011.
13. Бочарова Е.Е. К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия личности // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. 2008. №10. С.226-231.
14. Бочарова Е.Е. Современные подходы в методологии исследования субъективного благополучия личности // Известия Саратовского университета Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2013. №2-1. С.73-78.
15. Бочарова Е.Е., Тарасова Л.Е. Субъективное благополучие и социальная активность личности в различных социокультурных условиях // СИСП. 2012. №8 С.16.
16. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр Академия, 2001. - 352 с.
17. Виничук Н.В. Представление о счастье: психосемантический анализ. – Владивосток, 2010.
18. Газарова Е.Э. Психология телесности. М.: Институт общегуманитарных исследований (ИОИ), 2002. – 192 с.

19. Гоголева М.В. Формирование эмоциональной устойчивости студентов // Вестник СМУС74. 2014. №1 С.18-22.
20. Долгов Ю.Н. Субъективное благополучие личности в контексте жизненных стратегий // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2013. №32 С.75-79.
21. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Монография – М.: Издательство «Перо», 2014. - 173 с.
22. Долгова В.И. Адаптационный потенциал и эмоциональная устойчивость в профессиональном самоопределении студентов. – Челябинск: РЕКПОЛ, 2010. – 208 с.
23. Долгова В.И. Формирование эмоциональной устойчивости (студентов педагогического колледжа) / В.И. Долгова, М.Ю. Буслаева. – Челябинск: Атоксо, 2010. – 203 с.
24. Долгова В.И. Формирование эмоциональной устойчивости личности / В.И. Долгова, А.А. Напримеров, Я.В. Латюшин – Санкт-Петербург : РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 167 с.
25. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. 1999. № 6. С. 106-112.
26. Елисеева О.А. Структура субъективного благополучия подростков в образовательной среде с низким уровнем психологической безопасности // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2011. №132 С.368-375.
27. Зинченко В.П. Психология на качелях между душой и телом // ЗПУ. - 2005. - №3. - С.151-169.
28. Знаков В.В. Понимание субъектом трех реальностей человеческого бытия // Известия Саратовского университета Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2014. №4 С.311-316.
29. Знаков В.В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 1. С.24-29.

30. Знаков В.В. Теоретические основания психологии понимания человеческого бытия // Психологический журнал. 2013. № 2. С. 29- 38.
31. Иванова Л.В. Развитие творческой активности как предпосылки успешной социализации студентов // Вестник ЧГПУ.- 2013. - № 12. 5. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. - 752 с.
32. Казакова О.А. Психо-эмоциональная устойчивость как основное качество будущих специалистов социальной работы // Вестник СамГУ. 2008. №64.1 С. 119-126.
33. Киреева М.В. Стрессоустойчивость как компонент культуры человеко-ориентированных профессий // Научные ведомости БелГУ. Серия: Гуманитарные науки. 2011. №18 (113) С.288-293.
34. Кириленко Д.Н. Когнитивная характеристика эмоциональной устойчивости личности сотрудников ОВД // Общество: социология, психология, педагогика. 2013. №3 С.38-41.
35. Кириленко Д.Н. Теоретические подходы к изучению эмоциональной устойчивости сотрудников ОВД // Теория и практика общественного развития. 2008. №2 С.100-104.
36. Кириленко Д.Н. Эмоциональная устойчивость сотрудника правоохранительных органов // Теория и практика общественного развития. 2012. №8 С.119-122.
37. Колосов К.А., Пучкова Г.В. Личные устремления и субъективное благополучие личности // Вектор науки ТГУ. 2012. №1 С.141-146.
38. Комарова Е.Н. Специфика самореализации личности в различных сферах жизнедеятельности с разными уровнями самоактуализации и субъективного благополучия // Известия Саратовского университета Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2015. №2 (14) С.152-155.

39. Краснопольская Н.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и жизнестойкости студентов вуза // Вестник Брянского государственного университета. 2012. №1 С.150-154.
40. Круткин В.Л. Гуманитарное знание в визуальной антропологии // Вестник УдмГУ . - 2013. - №3-4. - С.14-19.
41. Кужильная А.В. О подходах к изучению субъективного благополучия личности в зарубежных исследованиях // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. №1 (60) С.83-86.
42. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2004. - 464 с.
43. Куликов, Л.В. Факторы психологического благополучия личности / Л. В. Куликов // Теоретические и прикладные вопросы психологии: материалы юбилейн. конф. «Ананьевские чтения — 97», СПбГУ, СПб., 18—20 окт. 1997 г. / СПбГУ, фак. психологии; редкол.: А. Л. Свенцицкий [и др.]. — СПб., 1997. С. 342- 350.
44. Леонтьев Д.А. Психология смысла. М.: Смысл, 2003. - 486 с.
45. Литвинова Н.Ю. Психологические факторы субъективного благополучия // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2015. №2 (14) С.147-149.
46. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 1. С. 5-23.
47. Люсова О.В. Субъективное благополучие: структура, подходы, формирование // Достижения вузовской науки. 2013. №7 С.178-183.
48. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
49. Немцева А.В. Человек и его телесность: социально-философский аспект // Вестник ОГУ . - 2013. - №7 (156). - С. 60-63.

50. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2006. - 607 с.
51. Николаев Е.Л., Лазарева Е.Ю. Адаптация и адаптационный потенциал личности: соотношение современных исследовательских подходов // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2013. №9 С. 18-32.
52. Николаева В.В. Психосоматика: телесность и культура. Учебное пособие для вузов. – М.: Академический Проект, 2009. – 311 с.
53. Орлова Д.Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2015. №1. С.28-36.
54. Осин Е.Н., Иванова Т.Ю., Гордеева Т. О. Автономная и контролируемая профессиональная мотивация как предикторы субъективного благополучия у сотрудников российских организаций // Организационная психология. 2013. №1 С.8-29.
55. Платонов-Поляков Р.С. Бытие к счастью – эвдемония в этике Аристотеля // Этическая мысль. 2015. Т. 15. С. 72.
56. Погорская В.А. Характер взаимосвязи субъективного благополучия личности и ценностно-смысловой сферы личности // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2011. №4 С.226-229.
57. Правдина Л.Р., Васильева О.С., Власова А.Ю. Телесность в психологии здоровья: опыт пилотажного исследования //Российский психологический журнал. 2015. Том 12. № 4. С. 148-160.
58. Процукович Е. П. Субъективное благополучие как психическое состояние // МНКО. 2012. №1 С.202-204.
59. Пучкова Г.В. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: Дис. канд психол. наук. Хабаровск, 2003.

60. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций: Пер. с польск. - М.: Прогресс, 1979. – 392 с.
61. Руткевич А.М. От Фрейда к Хайдеггеру: Критический очерк экзистенциального психоанализа.- М., Политиздат, 1985. - 175 с.
62. Рыбалова Т.В. Понятие о телесности в гуманитарных науках // Вестник ТюмГУ . - 2008. - №5. - С. 216-221.
63. Троицкая Е. А. Психологическая устойчивость и субъективное благополучие личности как ресурсы для проявления эмпатии // Вестник МГЛУ. 2014. №7 С.46-59.
64. Тытарь Е.Т., Тытарь А.Д. Методики диагностики и коррекции психологической устойчивости // Известия ЮФУ. Технические науки. 2006. №11 С.245-248.
65. Уваров Е.А. Психическая устойчивость как критерий самоорганизации субъекта // Вестник ТГУ. 2005. №4 С.39-47.
66. Урываев В.А., Тарасова А.А. Личностные детерминанты реакции на стресс // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. №6 С.168-173.
67. Фомина Н.И. Эмоциональный интеллект как предмет психологического исследования // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2011. №23 С.53-57.
68. Франкл В. Доктор и душа. СПб.: Ювента, 1997. - 287 с.
69. Фролова Ю.Г., Синкевич К.Д., Федосенко А.В. Способность к саморегуляции и воспринимаемый контроль как условия психологического благополучия студентов / Психологический журнал: ежеквартальное научно-практическое издание. 2014. № 3-4 (41-42). С. 68-71 // <http://elib.bsu.by/handle/123456789/147317>
70. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник ВГМУ. 2011. №1 С.6.
71. Чеботарева Е.Ю. Индивидуально-типические характеристики субъективного благополучия // Известия Саратовского университета Новая

серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2015. №2 (14) С.142-147.

72. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: этнопсихологический аспект // Проблемы социальной психологии личности. Саратов: Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского. 2008. С. 45–52.

73. Шамионов Р.М. Критерии субъективного благополучия личности: социокультурная детерминация // Известия Саратовского университета Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2015. №3 (15) С.213-219.

74. Шамионов Р.М. Личность как субъект отношений и взаимоотношений // Известия Саратовского университета Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2011. №1 С.94-99.

75. Шамионов Р.М. Социальная психология личности: проблемы и перспективы // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2014. №3 С.236-241.

76. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере // Известия Саратовского университета Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2006. №1-2 С.104-109.

77. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности как субъекта социального бытия // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2014. №1-1 С.80-86.

78. Шамионов Р.М. Субъектность личности в процессе социализации в изменяющихся условиях бытия и субъективное благополучие // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2008. №2 С.105-109.

79. Шмыков В.Ш. Ресурсы психической устойчивости сотрудников органов внутренних дел // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2007. №3 С.36-40.

80. Bradburn N.M. The Structure of Psychological Well-being / Aldine Publishing Company, 1969. - 318p.

81. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., and Smith H. L. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress // Psychological Bulletin. 1999, Vol. 125, No. 2, p. 276-302.

82. OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being / OECD Publishing, 2013. 290 p.

83. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology, 1989, Vol. 57, 1069 - 1081.

Шкала психологического благополучия К. Рифф

Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

| Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением | Абсолютно не согласен | Не согласен | Скорее, не согласен | Скорее, согласен | Согласен | Абсолютно согласен |
|---|-----------------------|-------------|---------------------|------------------|----------|--------------------|
| 1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. В целом я уверен в себе. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. Моя жизнь имеет смысл. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 30. В целом я себе нравлюсь. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 32. На меня оказывают влияние сильные люди. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 37. Я считаю, что многое получаю от друзей. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 54. Я завидую образу жизни многих людей. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 82. Старого пса не научить новым трюкам. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Приложение 2

Опросник Телесности

Пожалуйста, определитесь между двумя полюсами и поставьте крестик на линии между ними в соответствии с вашей самооценкой по каждому пункту

| | | | |
|----|--|--|--|
| 1 | Закаливание не практикую | | Закаливание практикую еженедельно |
| 2 | Я чувствую свое тело, всегда обращаю внимание на телесные ощущения | | Практически не обращаю внимания на телесные ощущения, если не болею |
| 3 | Не занимаюсь перечисленными практиками (танцами, пением, актерским мастерством, пантомимой, игрой на музыкальном инструменте) | | Занимаюсь чем-либо из перечисленного: танцами, пением, актерским мастерством, пантомимой, игрой на музыкальном инструменте |
| 4 | Использую интуицию при принятии важных решений | | Не использую никогда интуицию при принятии важных решений |
| 5 | Не более часа в неделю занимаюсь физическими упражнениями (физкультура, спорт, зарядка) | | Занимаюсь физическими упражнениями 20 час в неделю и больше |
| 6 | Практикую саморегуляционные приемы, медитации, визуализации, аутотренинг и т.п. | | Не использую аутотренинг, дыхательные и саморегуляционные технологии |
| 7 | Не терплю прикосновений | | Мне нравятся прикосновения и сам прикасаюсь к другим в общении |
| 8 | Я люблю свое тело | | Я не люблю свое тело |
| 9 | Очень редко бываю на природе, активно двигаясь | | Практикую активный отдых на природе (прогулки, походы, лыжи и т.п.) |
| 10 | Часто для изменения эмоционального состояния использую различные стимулирующие вещества (кофе, сигареты, энергетики и т.п.) | | Использую естественные практики повышения тонуса и работоспособности (разминка, настрои, массаж и т.п.) |
| 11 | Чувствую себя полноценным членом одной или нескольких групп (семья, коллектив) | | Скорее чувствую себя обособленным индивидом, отделенным от группы |
| 12 | Для меня тело – источник боли и неприятных ощущений | | Для меня тело- источник позитивных эмоций |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 13 | По мнению окружающих, я хорошо координирован, ловок, двигаюсь грациозно | | Оружающие говорят, что я неловок, неуклюж, не очень грациозно двигаюсь |
| 14 | Я чувствую себя некомфортно, когда на меня обращено внимание окружающих | | Мне приятно чувствовать на себе внимание окружающих |
| 15 | Я часто ощущаю напряжение отдельных частей тела | | Я не обращаю внимания на подобные ощущения |
| 16 | У меня нет опыта преодоления предельных ситуации, когда я был на грани физических и моральных сил | | У меня есть опыт конструктивного преодоления предельных ситуаций |
| 17 | Внешний облик моего тела добавляет мне уверенности в моей профессиональной деятельности | | Мне сложно чувствовать удовлетворение от своей профессиональной деятельности, потому что я испытываю неловкость в связи со своим внешним обликом |
| 18 | Я делаю все возможное, чтобы сохранить мое тело в отличной форме | | Я мало обращаю внимания на внешнее состояние моего тела |
| 19 | Я - это тело + сознание + личность | | Во мне есть бог, высшая осознанность, частица мирового духа |
| 20 | Хорошо описываю чувства и ощущения словами и образами | | Не считаю нужным и приличным описывать свои чувства словами |
| 21 | У меня должно быть совершенное физическое тело, это главный показатель моей успешности | | Я могу не обладать совершенным телом, важнее моя душа |
| 22 | Как правило, выражаю сильные эмоции телесно (прыгаю, танцую, плачу и т.п.) | | Стараюсь не показывать своих эмоций |
| 23 | В питании, бытовом комфорте, одежде я могу довольствоваться самым малым без ущерба для хорошего самочувствия | | Мне очень важно удовольствие, получаемое от удовлетворения биологических потребностей тела (есть, спать, пить и т.п.) |

Утрехская шкала увлеченности работой

На каждый вопрос выберите подходящий для вас ответ и отметьте его галочкой. Отвечая на вопросы, имейте в виду вашу работу, на которой вы в данное время трудитесь.

НИКОГДА ИНОГДА периодически Часто всегда

- 1 Во время
 работы меня
 переполняет
 энергия
- 2 Во время
 работы я
 испытываю
 прилив сил и
 энергии
- 3 Я полон
 энтузиазма в
 отношении
 своей работы
- 4 Моя работа
 вдохновляет
 меня
- 5 Проснувшись
 утром, я
 радуюсь тому,
 что пойду на
 работу
- 6 Я счастлив,
 когда
 интенсивно
 работаю
- 7 Я горжусь
 своей работой
- 8 Я ухожу в
 работу с
 головой

9 Я позволяю
работе
«уносить» меня

Шкала экзистенции

Инструкция Оцените, пожалуйста, при помощи шкалы, насколько приведённое утверждение подходит Вам, не обращая внимания на небольшие ситуативные отклонения:

- 1- Верно 2- Верно с небольшими ограничениями
 3- Скорее верно 4- Скорее неверно
 5- Неверно с небольшими ограничениями 6 - Неверно

- 1) Часто я бросаю даже важную деятельность, если усилия, которые требуются, становятся слишком неприятными. 1 2 3 4 5 6
- 2) Я чувствую, что те задачи, которые передо мной стоят, представляют для меня ценность. 1 2 3 4 5 6
- 3) Для меня что-то имеет значение лишь тогда, когда это соответствует моему желанию. 1 2 3 4 5 6
- 4) В моей жизни нет ничего ценного. 1 2 3 4 5 6
- 5) Больше всего мне нравится заниматься самим собой – моими заботами, желаниями, мечтами, страхами. 1 2 3 4 5 6
- 6) Обычно я бываю рассеян. 1 2 3 4 5 6
- 7) Даже если я многое сделал, я не удовлетворен, потому что чувствую, что не сделал того, что было важным. 1 2 3 4 5 6
- 8) Я всегда ориентируюсь на ожидания других и поступаю в соответ с этим. 1 2 3 4 5 6
- 9) Мне свойственно откладывать неприятные решения в долгий ящик. 1 2 3 4 5 6
- 10) Меня легко отвлечь, даже если я занят тем, что мне нравится. 1 2 3 4 5 6
- 11) В моей жизни нет ничего такого, чему бы я хотел себя посвятить. 1 2 3 4 5 6
- 12) Я часто не понимаю, почему именно я должен это делать. 1 2 3 4 5 6
- 13) Я думаю, что та жизнь, которую я веду, ни на что не годна. 1 2 3 4 5 6
- 14) Мне трудно понимать смысл вещей. 1 2 3 4 5 6
- 15) Я могу обходиться с самим собой как с хорошим другом. 1 2 3 4 5 6
- 16) Я слишком мало времени уделяю тому, что являе по-настоящему важным. 1 2 3 4 5 6
- 17) У меня сразу никогда не бывает ясности по поводу того, что я могу сделать в какой-либо ситуации. 1 2 3 4 5 6
- 18) Я многое делаю только потому, что я должен это делать, а не потому, что я хочу это сделать. 1 2 3 4 5 6
- 19) Если возникают проблемы, я легко теряю голову. 1 2 3 4 5 6
- 20) Я часто делаю то, что можно с таким же успехом сделать и позже. 1 2 3 4 5 6
- 21) Мне каждый раз интересно, что принесет день. 1 2 3 4 5 6
- 22) В большинстве случаев, только начав действовать, я понимаю, какие последствия имеет принятое решение. 1 2 3 4 5 6
- 23) Если я должен принять решение, я не могу положиться на свои чувства. 1 2 3 4 5 6
- 24) Неуверенность в исходе дела удерживает меня от его выполнения, даже если я болею за него душой. 1 2 3 4 5 6
- 25) Я никогда точно не знаю, за что я отвечаю. 1 2 3 4 5 6
- 26) Я чувствую себя внутренне свободным(ой). 1 2 3 4 5 6
- 27) Из-за того, что жизнь не дала исполниться моим желаниям, я чувствую себя обделенным(ой) ею. 1 2 3 4 5 6
- 28) Когда я вижу, что у меня нет выбора, я чувствую облегчение. 1 2 3 4 5 6
- 29) Есть ситуации, в которых я себя чувствую совсем беспомощным(ой). 1 2 3 4 5 6
- 30) Я делаю много такого, в чем я по-настоящему не разбираюсь. 1 2 3 4 5 6
- 31) Обычно я не знаю, что в ситуации является важным. 1 2 3 4 5 6
- 32) Исполнение собственных желаний стоит для меня на первом месте. 1 2 3 4 5 6

- 33) Мне трудно проникнуться чувствами других. 1 2 3 4 5 6
- 34) Было бы лучше, если бы меня не было. 1 2 3 4 5 6
- 35) Много из того, с чем я связан, чуждо мне. 1 2 3 4 5 6
- 36) Мне нравится формировать собственное мнение. 1 2 3 4 5 6
- 37) Я чувствую, что разрываюсь, потому что одновременно делаю так много вещей.
- 38) Мне не хватает сил, чтобы довести до конца даже самые важные вещи. 1 2 3 4 5 6
- 39) Я делаю многое просто так, особенно не задумываясь. 1 2 3 4 5 6
- 40) Ситуация для меня лишь тогда представляет интерес, когда она соответствует моим желаниям. 1 2 3 4 5 6
- 41) Когда я болею, то не знаю, что делать с этим временем. 1 2 3 4 5 6
- 42) Я редко вижу, что у меня есть разные возможности для действия в ситуации 1 2 3 4 5 6
- 43) Я нахожу окружающий мир однообразным. 1 2 3 4 5 6
- 44) Вопрос, хочу ли я что-то сделать, редко встает предо мной, потому что чаще всего есть то, что я должен(а) делать. 1 2 3 4 5 6
- 45) В моей жизни нет ничего действительно хорошего, потому что все имеет свои за и против. 1 2 3 4 5 6
- 46) Моя внутренняя несвобода и зависимость доставляют мне много хлопот. 1 2 3 4 5 6

Приложение 5

Опросник «ЭмИн»

Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

| №п /п | Утверждение | Совсем не согласен | Скорее не согласен | Скорее согласен | Полностью согласен |
|-------|---|--------------------|--------------------|-----------------|--------------------|
| 1. | Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть | | | | |
| 2. | Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения | | | | |
| 3. | Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица | | | | |
| 4. | Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение | | | | |
| 5. | У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника | | | | |
| 6. | Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю | | | | |
| 7. | Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди | | | | |
| 8. | Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться | | | | |
| 9. | Я умею улучшить настроение окружающих | | | | |
| 10. | Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую | | | | |
| 11. | Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов | | | | |
| 12. | В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки | | | | |
| 13. | Я легко понимаю мимику и жесты других людей | | | | |
| 14. | Когда я злюсь, я знаю, почему | | | | |
| 15. | Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации | | | | |
| 16. | Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком | | | | |
| 17. | Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии | | | | |
| 18. | Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим | | | | |
| 19. | Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть | | | | |
| 20. | Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние | | | | |
| 21. | Я контролирую выражение чувств на своем лице | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| 22. | Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство | | | | |
| 23. | В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций | | | | |
| 24. | Если надо, я могу разозлить человека | | | | |
| 25. | Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние | | | | |
| 26. | Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю | | | | |
| 27. | Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это | | | | |
| 28. | Я знаю как успокоиться, если я разозлился | | | | |
| 29. | Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса | | | | |
| 30. | Я не умею управлять эмоциями других людей | | | | |
| 31. | Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда | | | | |
| 32. | Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые | | | | |
| 33. | Мне трудно справиться с плохим настроением | | | | |
| 34. | Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает | | | | |
| 35. | Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям | | | | |
| 36. | Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями | | | | |
| 37. | Я умею контролировать свои эмоции | | | | |
| 38. | Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно | | | | |
| 39. | По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую | | | | |
| 40. | Если близкий человек плачет, я теряюсь | | | | |
| 41. | Мне бывает весело или грустно без всякой причины | | | | |
| 42. | Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей | | | | |
| 43. | Я не умею преодолевать страх | | | | |
| 44. | Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает | | | | |
| 45. | У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить | | | | |
| 46. | Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются | | | | |

Методика «Прогноз»

Инструкция к тесту

Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

На выполнение задания отводится 30 минут.

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).

25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.

57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.